

بنت النيل



عدد ٤٩
ديسمبر ١٩٤٩

جمال ينبض حياة



لايزابث اردن

وتخفق له القلوب حيرة واقتتانا ... نعم يكفي أن تلمسى كريم التنظيف « أردينا كلينسنج كريم » وسائل البشرة « سكين لوشيان » حتى يغمرك الامل بأنك ستحصلين على نتائج لم يسبق أن عرفتيتها • فمن المحقق أن طريقة اليزابث اردن للتنظيف تجعل البشرة تتألق نظافة ونضرة وانتعاشا • ولكن لا يوجد شيء أحب الى قلبك من أن تسمعى صديقا يقول « ما أجملك اليوم • اننى لا أستطيع أن أصدق عينى » وفى هذا لدليل قاطع على أنه ليس لمستحضرات اليزابث اردن أى مشيل ، ثم • أنك تحتاجين الى كمية أقل لتحصلين على نتيجة أحسن •

ومستحضرات اليزابث اردن الاخرى للتجميل هى : أردينا سبشيوال استرنجانت • أردينا أورانج سكين كريم • أردينا فللكريم • أردينا بروفكشيان كريم • أردينا أولداى فونديشين •

ولكى تلمى بجميع أسرار التجميل التى تتيحها لك مستحضرات اليزابث اردن قابلى مس كيسى أو أكتبى لها لدى الوكلاء بمصر **سماوى وشركاه** ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف بالقاهرة

ومستحضرات اليزابث اردن تباع فى المحلات التالية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لا ردى لاكوافير	محلات شالون	بيور سعيد	بالمنصورة :	باسوان :
سوكرات وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	ماجىلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز

نصر مبین

حقا انه ليس نصرا للنهضة النسائية في مصر ، وليس هو نصرا جامعا مانعا للنهضة النسائية في سوريا ، فان حق التصويت في انتخاب المجالس النيابية فقط ليس الامر المرجو ولا هو غاية الغايات ، لذلك كان النصر في سوريا مبتورا ، غير انه كان نصرا مبينا للمرأة الشرقية عامة ، والمصرية خاصة .

هو نصر مبین لنا نحن المصريات ، فقد قيل لنا يوم طالبنا بالمساواة في الحقوق ، أسوة بالمساواة في الالتزامات ، ان دعوتنا مروق على الدين وخروج على التقاليد ، وابتداع في عالم البدع ، فبینا للخصوم الاذكياء النابهين أهل العلم والفضل حماة الفضائل والتقاليد أن الدين لم يحرم المرأة من أى حق يزاوله الرجل ، فأبوا الا أن يظهروا ذكاءهم ويفسروا ما يقرأون تفسيرا لاهو في المنطق ولا هو في الدين ، وقلنا لهم ان التقاليد التي يتعلقون بها قد أضحت في التاريخ ذكريات يتندر بها الجيل الحاضر ، بعد أن أصبحت في مضر طبيبات ومحاميات ومهندسات ، وقلنا لهم ان فيما نطالب به ليس بدعة من البدع بل هو حق مقرر لكل النساء في الامم المتحضرة وذكرنا لهم أن الهند وتركيا والصين وهي من بلاد الشرق والتقاليد قد أعطت المرأة حقها كاملا غير منقوص .

ذكرنا لهم هذا كله وسوف نذكره ألف مرة حتى يقتنع به خصومنا الاذكياء النابهون ، ثم جاءت المرأة السورية ، أو قل جاء الرجل السوري ، فأيد الى حد بعيد حجتنا ، ويبدو أن رجال سوريا ليسوا في ذكاء ولا نباهة خصومنا أهل الفضل والتقاليد ؟! ونالت المرأة السورية حق الانتخاب ، وساهمت بالفعل في الانتخابات الاخيرة أكثر مما ساهم الرجال ، وانكمش خصومنا انكماشاً يثير الشفقة والرثاء ، فسوريا بلد اسلامي عتيق والتقاليد تحكمه أكثر من القانون الحديث ، ونسبة المتعلمات فيه أقل من نسبة المتعلمات في مصر ، وهي شقيقة ترى فينا أسوة وتعتبرنا علما يهتدى به ، فكيف نسي السوريون تقاليدهم وسمحوا للمرأة بحق الحياة والوجود ؟ سؤال لا يستطيع خصومنا أن يجيبوا عليه ذلك أن الجواب يعنى أن رجال سوريا أذكياء متبصرون فاهمون ، ونحن ندعى هذا لانفسنا ، ولاننفذ شيئا مما يصنعه أهل الفهم والذكاء !

وبعد فان ما نالته المرأة السورية وان كان ناقصا فهو نصر مبین ، ليس لها وحدها بل هو نصر لكل النساء العربيات ، وقد كان هذا الحدث أضواء فجر سيعم نوره مصر قريبا ، وسوف يذكر التاريخ أن المرأة السورية كانت في مقدمة شعوب العرب سعادة بما نالت من تقدير مواطنيها ، وهي جديرة بالتهنئة الخالصة والتقدير العظيم ، فأنها قد أبطلت حجة الخصوم وهيأت لنا فرصة منقطعة النظير ، سوف نذكرها لها بالحمد والثناء .

د. محمد نصر

بحث عن رجل..!

(.. قد يجد الجبان ستة وثلاثين حلاً لمشكلته ، ولكنه لا يعجبه سوى حل واحد منها ، هو .. الفرار .. !) ذكرت هذه الحكمة الصينية الرائعة يوم - ١٥ نوفمبر - وأنا جالس أتخيل المرأة السورية ذاهبة الى صناديق الاقتراع لتخط في بطاقتها كلمة التحدي والظفر .. ولكن لماذا ذكرت هذه الحكمة دون سواها ؟ .. ربما .. لان الشيء يذكر بضده .. فلما رأيت الاقدام ذكرت الجبن .. ولما راعتني الانتفاضة المليية لنداء التطور والحياة ، ذكرت الخور في نماذجه الواهنة ! لقد وجدت المرأة السورية الرجل الذي أطلق مدفعيته الثقيلة على جبال الضباب والعتمة ، القائمة سدا بينها وبين الحياة فدكها دكا ، وصيرها كتيبا مهيلا .. وقلت لنفسي : ما أحوالنا في مصر الى رجل .. جرى القلب والفكر والعزم .. اذا هم ألقى بين عينيه عزمه ونكب عن ذكر العواقب جانبا رجل حاكم .. وحاكم رجل يؤمن بالحياة ، ويؤمن بحق مواطنيه كلهم ، ثم يصعد بما يؤمن .. ويمضي بنا قدما الى مطالع الضوء فوق كسبان الرجعية المنهارة الفانية .

ماذا يحول بين المرأة المصرية وحقوق الانسان ؟! انى - والله - لاشعر بالرجل حين ألقى هذا السؤال ، فالموانع الوهمية التي توضع في طريقها .. صالحة لان توضع كذلك في طريق الرجل سواء بسواء .. وان هذا ليذكرني بموقف (بثينيا أوونز) .. أول امرأة في العالم حملت مبضع الجراحة

وقامت بتشريح جثة رجل .. اذ استقبلها الدكتور بارنز كبير أطباء روزنبرج يومذاك قائلا : - ليس يجمل بامرأة أن تشهد تشريح جثة رجل .. فأجابته من فورها : - أى فرق بينه ، وبين أن يشهد رجل تشريح جثة امرأة !

وأراد أن يمعن في احراجها فقال : ان العلة التي قضت على المريض قد أصابت من أعضائه عورة .. فأخبرته بقولها : - ينبغي أن تكون أعضاء الجسم كلها في عيني الطبيب سواء !

ان مثل هذه المحاوره ، وان كانت في غير حقوق المرأة السياسية ، لتلقى ضوءا مبينا على التنطع المزرى الذي تعالج به قضايانا فكثير من قادتنا الذين بيدهم

بنت النيل

في سنتها الخامسة

يتلقى قراؤنا هذا العدد من بنت النيل ، فاذا هو باكورة عام جديد من حياة مجلتهم التي أحسنوا استقبالها ، ووالوها بالعطف والتأييد وطوقوها بكثير من الايادي البيضاء ، فكانت لسان حال لكل بيت ، لم تشد قط عن أهدافها التي رسمتها منذ أربعة أعوام ، فهي كتاب جوال يرضى عنه الاب والزوج ، ويهش له المحافظون والمجددون على السواء وهي منبر عام يستوى فيه جميع قرائها من الجنسين واليوم نقدم العدد الاول من السنة الخامسة وقبلتنا المصلحة العامة التي كرسنا لها حياتنا ، واعدنا بأن نزيد من الجهد ، ونضيف على مر الشهور كل جديد من شأنه أن يفيد ، سواء اتصل ذلك الجديد بشؤون البيت وحاجاته أو اتصل بالتطور الملحوظ في حياتنا عامة ،

« بنت النيل »

حقها أن تنال حقوق الانسان .. والمرأة مواطن توزن بالمعيار الذي يوزن به كافة المواطنين ، والتشريعات كلها سماوية ووضعيتها سوت بينها وبين الرجل في توزيع الواجبات والتبعات ..

واذا فلتتمتع بكل حقوق المواطنين والتقاليد .. ما هي التقاليد ؟ ..

انها المظهر الاجتماعي للامة ولا تزيد .. وليست قواعد خالدة تخضع لها .. وتصدر عنها في كل العصور والايال .. وما من أمة الا وتقاليدها في تغير مستمر - فتقاليدنا اليوم غيرها بالامس ، وتغير الشيء معناه خروجه عن ذاته .. واذا فليس للتقاليد ذاتية أبدية تستحق الولاء والتقديس .. اننا نحن الذين نخلق التقاليد ونصنعها ونخضعها لتطورنا الدائب المستمر ..

فاذا ما انتهى من استعراض هذه البداية خرج من فوره هذا ، ليعلن بالطريق الدستوري السليم أن المرأة المصرية قد نالت كل حقوقها كمواطن .. وكانسان .. وبعد .. فليست المشكلة في اقناع الرجل بحق المرأة .. بل في وجود هذا الرجل الذي نتحدث عنه ..

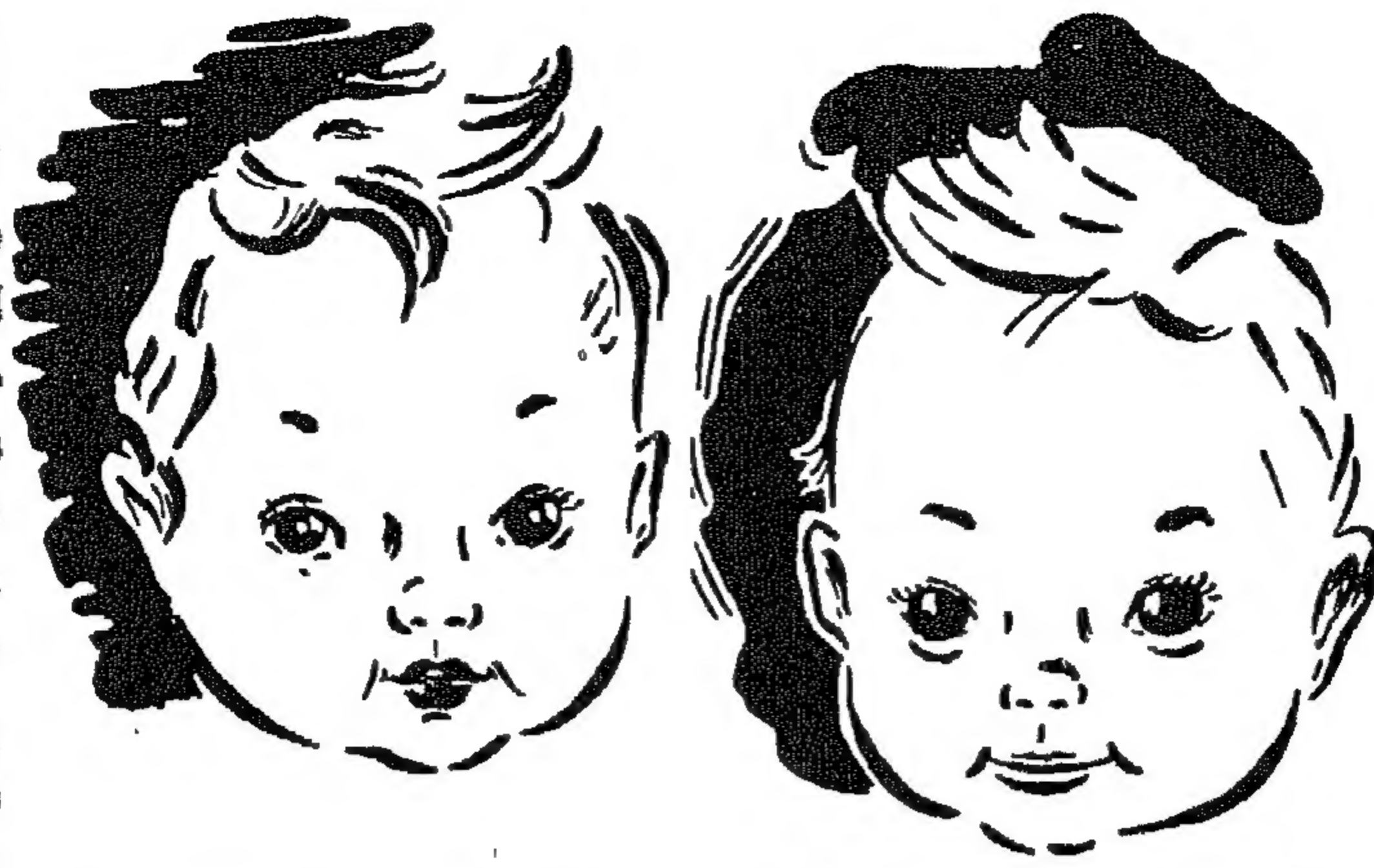
وما كنا نتصور أن تسبقنا سوريا الى هذه الغاية - وان كنا قد هللنا لها طويلا - كما أنه لا يغض من قيمة النهضة السورية أن المرأة هناك قد أخذت حق الاقتراع فحسب .. فان ضوء الفجر يبدو خافتا خابيا .. ولكنه رغم ذلك هو الفجر .. الذي يتدفق في أثره ضوء النهار ..

فلنبحث عن رجل يوقد لنا الشموع جميعا ويحقق آمالنا كلها .. أمل المرأة في أن تنال حقها ، وأمل الشعب في أن يعيش في مستوى خط الحياة .. !

خالد محمد خالد

التفاح والاسنان

للدكتور م. السائد



يتفق العلم مع جمهرة المستهلكين على أن في التفاح (سحرا) للصحة . ولقد صار هؤلاء على بينة مما سلم به القدامى من أن (أكل تفاحة يوميا يبعد الطبيب كليا) .

هذا وفي سبيل الدعوة الى زيادة الاستهلاك من تفاح بنسلفانيا المانح للصحة ، فان مصلحة الزراعة بهذه الولاية قد ذكرت أثناء (أسبوع التفاح القومي) الذي عقد في الفترة من ٢٩ أكتوبر الى ٥ نوفمبر أن (جمعية التفاح الدولية) تلفت النظر الى الحقيقة القائلة بأن التفاح ولو أنه لا يشفى من جميع الامراض ، الا أن البحث العلمي الحديث قد دل على أنه (غذاء صحي عجيب) للشخص المتوسط .

ان نسبة الماء في التفاح تبلغ ٨٣ر٥ في المائة . أما

ومما تصرح به جمعية التفاح الدولية (ان التفاح يحتوي على كميات وافرة من البكتين الذي يمد الامعاء بمقدار يمتنع معه الالتهاب وغير مثير) . ويقوم البكتين بامتصاص كميات كبيرة من الماء . ومن أجل هذا يؤخذ التفاح كملين طبيعي . يضاف الى ذلك أن البكتين يحتوي أيضا على حامض البوليك الذي يقوم بمعادلة السموم في الجسم - أي بإبطال تأثيرها - السبب الذي من أجله يؤخذ التفاح كترياق مضاد للسموم .

وتستطرد الجمعية فتذكر

الداخلية تكون مصحوبة بالصداع نتيجة انعكاس مثل الامساك واضطرابات العادة الشهيرة في السيدات والتهابات المرارة . وغالبا ما تبدأ الحميات بصداع مؤلم يختلف في شدته باختلاف الحمى وهو أشد ما يكون في حمى التيفوس والحمى المخيخة الشوكية .

وقد يكون الصداع من التهابات عظام الرأس وأهمها الزكام والتهابات الجيوب الانفية وهذه الامراض شائعة ولذلك فهي تكون نسبة كبيرة من بين مسببات الصداع خصوصا الصداع المزمن الذي يصاحب عادة أولئك المصابين

البقية على ص ٤٣

الباقى وقدره ١٦ر٥ في المائة فهو أجسام صلبة تحتوي على فيتامين ا ، ج ، ومقادير صغيرة من فيتامين ب ، و . أما المواد الكربوهيدراتية فتربو نسبتها على ١٣ في المائة من هذه الاجسام الصلبة ، التي تحتوي ١٢ في المائة منها على أنواع السكر المختلفة : الليفلوز والسكروز والدكستروز . ويحتوى التفاح على نسبة ضئيلة من البروتين والدهن أما معادنه فتتضمن الحديد والكالسيوم والفوسفور . كما أن حوامضه العضوية تشمل : التنيك والتفاحيك والليمونيك .

له . وكثرة استعمال الاسبرين وسعة انتشاره تعطينا فكرة عن مبلغ تفشى الصداع وشيوعه .

والصداع يختلف في أسبابه اختلافا كبيرا ، فقد يكون عارضا طارئا سرعان ما يزول ، وقد يكون نذيرا بمرض شديد . وأبسط أنواع الصداع هو ذلك الذي يحدث عادة بعد التعب الكثير والارهاق والجهد وهو نوع كثير الحدوث لجميع الأفراد وسرعان ما يزول بالراحة أو بالاسبرين .

وقد يكون الصداع انعكاسا لمؤثرات خارجية أو داخلية ، فجلوسنا في غرفة سيئة التهوية يسبب الصداع كما أن بعض الاضطرابات

الصداع

للدكتور يوسف رياض

في احصاء أخير قامت به إحدى الهيئات بأمريكا وجدوا أن من بين كل خمسة أشخاص يوجد شخص يستعمل الاسبرين بكثرة ، استعمالا يكاد يكون منتظما ، ويوجد شخصان يستعملانه بشكل غير منتظم وان كان متواترا وشخص يستعمله من وقت لآخر وشخص لا يستعمله أبدا الا في الاحوال النادرة .

والمعروف أن الاسبرين يستعمل كثيرا لعلاج الصداع . فلا يكاد يذكر اسم الصداع حتى يقترن بالاسبرين كالدواء الشافى

(ان التفاح يساعد على عملية الهضم لان أحماضه العضوية تعين المعدة على أداء وظيفتها وان هذه الاحماض الطبيعية لازمة جد اللزوم لهضم أغذية معينة مثل الجبن واللحم واللبن) . وتضيف الى ذلك (ان التفاح يساعد أيضا على التغلب على اصابات البرد ، لانه يمد الجسم بفيتامين ا وحامض البوليك وهذان يعاونان الاغشية المخاطية على صنع الليموسيزم تلك المادة القاتلة للجراثيم وتوجد عادة في الجهاز التنفسي والامعاء . فاذا لم تكن هذه المادة موجودة ، سهل على بكتريا الرشح والزكام وما اليهما من اصابات البرد ، أن تتسرب الى الانف والحلق والتجاويف الاخرى وأن تتزايد فيها - ويقال أيضا أن المعادن التي يحتويها التفاح تساعد على جعل الجسم أكثر مقاومة لاصابات البرد وذلك بفعل عملية تعادل الاحماض الزائدة في مجرى الدم) .

وأخيرا (فان التفاح يعمل على بناء الاسنان السليمة . ونظرا لمادته الهشة ، فان مضغه يعتبر تدليكا للثة ، كما أنه ينظف الاسنان بطريقة آلية ، ويؤدي الى تطهير الفم ويضفى عليه رائحة مستحبة . هذا الى أن التفاح يمد الجسم بالكالسيوم في صورة يستفيد منها في الحال ويحتاج اليها لبناء العظام القوية والاسنان السليمة البيضاء) .

ويعلق الدكتور محمود الشاهد على ذلك بقوله (ان التفاح له فوائد أخرى للاسنان منها أنه يقلل من تسويسها ويحول دون انتشار هذا التسويس كما أن به بعض المواد الحمضية التي تساعد على ازالة الاصباغ الخفيفة التي تعلق بالاسنان) .

شهر العسل في الشتاء

في كل يوم يمر تعقد عشرات الزيجات في مصر ٠٠ وفي كل يوم تبدأ عشرات من شهور العسل للازواج الجدد !

ان الزواج ليس له موسم ٠٠ انه يتم في كل فصل من فصول السنة ، ويسافر العروسان عادة لقضاء شهر العسل بعيدين عن الاهل والاقارب والاصدقاء ٠٠ حتى لا يشغلهم عن المتعة شاغل ، ولا يحول بينهم وبين أجمل أيام الحياة حائل !

انهم يسعون الى الاماكن البعيدة، التي لا يلقون فيها واحدا ممن يعرفون، أو الى الاماكن القريبة التي لا يعرف مقرهم فيها أحد ٠٠ الاماكن التي امتازت بالجمال والروعة والهدوء والتي كثيرا ما يلجأ اليها المحبون ليبعدوا عن أعين الرقباء

وقد سألنا حضرة صاحب العزة احمد راسم بك مدير مصلحة السياحة ، وهو الرجل الخبير بما في مصر من جمال والعارف بمخابئه ، عن رأيه في الاماكن التي يستطيع أن يقصدها عروسان لقضاء شهر العسل ، اذا ما تم زفافهما في الشتاء ٠٠٠ فقال عزته : ان مصر غنية بمثل هذه الاماكن التي يتيسر لمختلف طبقات المتزوجين أن يقصدها ٠٠

فهم يستطيعون ، اذا لم يكونوا من ذوى اليسار ، أن يذهبوا الى ضواحي القاهرة ففيها كل جميل ممتع ٠٠ هناك القناطر الخيرية بحدائقها الفسيحة الغناء ٠٠ والمعادي بمناظرها الساحرة الجميلة وهدوئها الذي يأخذ بالالباب ٠٠ وحلوان بجوها الدافئ وشمسها الساطعة وصحرائها الرائعة وحدائقها الجميلة ٠٠ ثم هناك القاهرة نفسها وفيها من الحدائق عدد كبير جمع كل فائن وجميل : حدائق الحيوان والاندلس والاسماك والجزيرة وغيرها ، وهناك النيل ، ذلك النهر الساحر بما يحيط به من مناظر أخاذة ٠٠٠

واذا كان العروسان متيسرين ماديا ، فهما يستطيعان



مدينة الحيوان



نيل البديع

السفر الى الفيوم حيث المناظر الجميلة والهدوء الشامل على شاطئ بحيرة قارون أو الى الأقصر واسوان ، وفيهما من الآثار الرائعة وجوهما الدافئ الذي يجذب السياح من كافة بلاد العالم ..

ثم لم لا يقصد العروسان الى الاسكندرية مثلا ؟ ان الاعتقاد السائد انها مصيف جميل لا أكثر ولا أقل ، ولكنى أعتقد أنها مشتى من أجمل المشتاتى ..

ان شهر العسل ، أو اسبوعى العسل ، أو حتى اسبوع العسل ، فرصة مواتية لكل مصرى ومصرية حتى ترى ما فى هذه البلاد من مفاتن وما فيها من جمال ..

النيل الساحر ... أن نزهة فى قارب بالنيل تستغرق ساعة لن تكلف غير قروش معدودة .. ولكنها تترك أكبر الاثر فى النفس انها تهدى الاعصاب .. وما أحوج كل عروسين الى أعصاب هادئة ..

ان حدائق الحيوان لا تبعد عن قلب العاصمة غير دقائق ينتقل فيها العروسان الى حديقة من أكبر حدائق العالم وأجملها ... هناك على شاطئ جزيرة الشاي يمضى الزوجان وقتا من أسعد الأوقات ...

حديقة الاندلس ، وجارتها حديقة مور .. حيث يجتمع سحر الشرق العربى ، بجمال الفن الفرعونى ، الى جانب النيل .. جنة فى القاهرة !

جنة من اليابان .. فى قلب حلوان ! .. جنة صغيرة تجتمع فيها الخضرة والماء والوجه الحسن .. وجه العروس فى نظر زوجها !

ان القناطر الخيرية التى أنشأها المغفور له محمد على باشا الكبير قد فاضت بالخير على ألوف المحبين من قصادها والأزواج فى شهور العسل !

ان المبانى الشامخة فى **الأقصر واسوان** .. تلك المبانى التى لم تؤثر فيها صروف الدهر منذ آلاف السنين ، ستكون ولا شك عبرة لكل زوجين تزوجا حديثا .. عبرة للرابطة الجديدة التى ربطت بينهما والتى لا يجب أن يؤثر فيها شئ !!!



الأقصر



القناطر الخيرية



حلوان



حديقة الاندلس

وكن الطالبة نحو مجتمع جديد

عزيزتى بنت النيل ..
فى مثل هذا المكان من كل
شهر سنتقابل . لاعرض
لك تأملات استلهمتها من
وحي نهضتك المباركة ..
وقد عاهدت الله والقلم
وروح النهضة النسوية
المصرية أن أكشف عن مظاهر
نهضتنا لتغمر أبصار
الجامدين المحنطة قلوبهم
الضالة عقولهم ..

ولكن القافلة تسير !!

ما أعجب منطق القدر ..
وما أحكمه .. وما أعدله ..
لقد مرت الايام مرور
الاطياف .. وانقشع الواقع
عن زوال سلطة وزير
(التقاليد المزعومة) ..
التقاليد الكسيحة ..
التقاليد التى قيدتها عقائد
المستعمر زمنا ما .. التقاليد
التي جاهدت بنت النيل من
بعد يقظة قاسم أمين .. لا
لتحطم الصالح منها ... بل
لترفع عنها الزائف المفتعل
ولتنقيها من شوائب الركود
والجمود والتأخر .
نعم ما أعجب منطق القدر
وما أعدله ...

لقد انقضى عهده .. وأكبر
اليقين ان سنتنقضى دعوته .
بل ان اليقين كله ليؤكد ان
النهضة المباركة ستعود أشد
قوة وأسد هدفا .. وحسبها
أن يسهر على رعاية وزارة
المعارف الوزير المفكر
القانونى أستاذنا العشماوى
باشا .. وله رأيه المشرف
فى نهضة بنت النيل
يا قوم .. لقد آن الاوان
لكى تستقر الحقوق كما
استحققت الواجبات .. وويل
للمتخلفين عن مسيرة مواكب
الحضارة .. ويا هول نكبتهم
عندما يتشدقون بقولهم ..
(التقاليد .. التقاليد)
ويأخذ أسماعهم من قريب أو
بعيد .. صدى الحياة ...
صارخا .. ولكن القافلة
تسير !!

محو الامية

(ولم يقصد اتحاد بنت

النيل) فى قضائه على الامية
وعزمه الاكيد على تحقيق هذا
الهدف الا أن يبطل حجة
المحتجين علينا بأنه ينبغي أن
تتعلم المرأة قبل أن تفكر فى
حقوقها السياسية) ما أصدق
هذه الكلمة الحكيمة التى
وردت فى مقال الكاتبة
الجليلة الدكتورة درية شفيق
(قرار خطير) . فحقا ان كل
نهضة يجب أن يكون لها

من التعليم الاسس التى
ترتفع بها عن مهاوى
الشبهات ، ومزالق التعثر .
فبالتعليم - وأقصد به فى مجال
محو الامية - القدر الكافى
من الدراية بالكتابة والقراءة
الذى يتيسر به أدراك أهداف
المصلحين من موجهى المجتمع
ويتيسر به أيضا المشاركة
الفعلية فى معترك الحياة
الاجتماعى والسياسى المصرى
أجل بالتعليم مركزا فى
هذا المعنى نستطيع أن نفتح

منهج لتربية الدينية

تتلاقى الاديان كلها فى
الدعوة الى (الفضائل
الانسانية للحصول على
الكمال النفسى) ، ولم يكن
الدين - فى يوم ما - مجافيا
روح الوجود ، لان التشريع
لنازل يقصد به تنظيم
لعلاقات الرابطة بين الخالق
المخلوق من ناحية ، والجامعة
بين طرق الايلاف بالصلة
لروحىة للأفراد من ناحية
خرى ، كما ان التشريع
لوضعى مقصود به تحديد
لحقوق والواجبات ليكون
عناك اتساق بين الحاكم
والمحكوم .

فاذا فهم (منهج) التربية
الدينية فهما صحيحا ، وأمكن
لاقية مع الحياة فى أوضاعها
المختلفة لم نجد ذلك التجافى
البعيد بين النفوس التى
تنأى عنه حاسبة أنه بعيد
عن حياة العصر
لقد أودى بصرى بمرأى
بعض المثقفين يلتهجون الطعام
فى ظهيرة رمضان وهممت
بدفع هذا العدوان ، فوجدت
امتضاغا لالفاظ - فازغة

تنساب فى استخفاف جاهل
مستجهل ، يبرر بها هذا
المروق العجيب ، من حيث
ادعاء أن (الصوم) كان
مشتريا للعرب وحدهم ،
فهم لم يشغلوا بالحياة ، ولم
يثودهم ائقال تبعاتها ، بل
كانوا أرخياء البال هادئى
الاعصاب ! منطق ينم عن
منتهى الجهالة فالصوم لا
يقصد به الاجاعة لذاتها
بل يراد (العظة) البالغة
المأخوذة عن الحرمان
حتى تتحقق (العدالة
الاجتماعية) ، حينما يكوى
المشرى بمكواة المسغبة ،
فيشعر بحق الفقير المغضى
عنه ، ومن ثم كانت (الزكاة)
مقارنة للصوم لتقاربهما فى
الدلالة ، واشتراكهما فى
هذا الرمز السامى العظيم !
فما منشأ قالة هؤلاء
الادعياء الذين لا يابھون بما
تواضع عليه العقلاء ؟ ..
نعتقد أن مرد هذا الاسفاف
راجع الى عدم فهم (منهج)
التربية الدينية منذ النشأة
الاولى ، فالبيوت هى التى

أعين بنات النيل وأمهاتهن
على حقائق وجودهن ثم بعد
ذلك تستطيع أن تقف فى
معترك ظلمات التقاليد
البالية العتيقة .. وبين
أيدينا شعلة الايمان تبهر
الجاحدين لحقوق بنت النيل
... وأمامنا نور جهادنا
يطمس عيون المقيدين فى
كهوف الرجعية .
كن فى حياتك قوة
تسمو على سر الحياة
ان قيادتك بليها
فالنور يظهره بهاء
أو أثقلتك بتربها
فانفضه والتمس النجاة
عواطف عبد الله بيومى
ليسانسيه قانون

تكون الروح الدينى ، وفى
مقدورها تنشئة الاحداث
بعدم تلقينهم مظاهر الدين ،
بل فى (توجيههم) التوجيه
المتلاقى مع (الروح) الدينى
فى مغزاه الرامز الى الكمال
النفسى ، وافهامهم مغزى كل
ناحية من نواحي العبادات
حتى لا تؤدي تأدية آليه
قائمة على مجرد (التلقين) .

ان (منهج) التربية
الدينية لم يمثل فى البيوت
تمثيلا صحيحا ، وهذا هو
الدافع الى الزاوية على كل
متخلقة بأخلاق الدين ، أو
متمسكة بما يدعو اليه ، بل
ان بعض المتطرفات ينادين
المحافظة على السلوك الدينى
(بالشيخة فلانة) ! بل
قد يبلغ التطرف حد التطرف
فيقال ان الطقوس الدينية
(مودة قديمة) ! انا لا ندعو
الى وجوب (التخصص) فى
الدين ، بل نأمل (فهم)
روحه ، حتى تربى الام
أولادها وبناتها فى ضوء
تعاليمه التربوية التى تخول
لهم حياة كريمة ، فليس هناك
أجدى على النفوس من الوازع
الدينى ، فهو الذى يدعها ،
ويردها الى الطريق القويم .
أحمد عبد اللطيف بدر



فاى - روكيس
سادة ومنقوش

الصالون U الأخضر

بنك مصر
شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسى ١٥١ شارع محمد بك فريد

فرع الاسكندرية ١٩ شارع طلعت حرب

يؤدى جميع أعمال البنوك

للبنك فروع ومكاتب ومندوبيات بأهم مدن القطر المصري

وله مراسلون ووكلاء فى جميع أنحاء العالم

قسم صندوق التوفير يشجع على الادخار

قسم تأجير الخزائن الحديدية للايجار بشروط مناسبة

مؤسس الصناعات الكبرى وشركات مصر

روح جامعية صحيحة بين طلبة وطالبات الجامعة ... واشعار الجميع بأن الجامعيين سواسية أمام المجتمع والقانون فالطلبة والطالبات انما يكونون كيانا واحدا ما داموا داخل الحرم الجامعى .. ولاثبت أن للطلبة المصرية روحها ووجودها وانها تأبى على نفسها ألا يكون لها نشاط جامعى كزميلها سواء بسواء .. وأخذت العاصفة تهدأ قليلا على مر الايام .. وأخذ البعض يؤمن بأننى لم أكن الا على حق وبأننى لم أرد بترشيحى نفسى أن أتعدى على حق من حقوق الزملاء بل بالعكس انما أردت أن أثبت للزملاء من رجولتهم ومن كرم نفوسهم ومن نضوج عقلياتهم ما سيجعلهم يساعدوننا على نوال بعض حقوقنا المهضومة .. ويتحقق ظنى .. فبعد ما كنت أعتقد اعتقادا جازما بأننى سأفشل فشلا مروعا اذا بى أجد نفسى قد أخذت من الاصوات عددا لم أكن أطمح فى يوم من الايام بأن أناله .. حقيقة اننى لم أنجح فى عضوية مجلس الاتحاد ... ولكننى لا أستطيع أن أنسى أن هذه الخطوة التى قمت بها فى هذا السبيل لم تكن الا خطوة أولى يجب أن تتبعها خطوات أخرى كثيرة حتى نصل الى النجاح .. وانما أومل أن تنجح الطالبات فى السنوات المقبلة فيما فشلت فيه اليوم بعد أن مهدت لهن الطريق بق بعض الشئ ويومها سوف يعرف الجميع أن الفتاة المصرية متى كان لديها شئ من العزيمة وشئ من الإرادة وبعض من العقل فانها تستطيع أن تقوم بكل جليل خطير من الاعمال ..

جامعية

كانت فكرة جريئة تلك التى دفعتنى الى ترشيح نفسى لاتحاد كلية الحقوق بجامعة فاروق الاول ... فكنت بذلك أول فتاة فى هذه الجامعة المذكورة تقدم على مثل هذا العمل كما كنت بذلك أيضا أول فتاة تخوض المعركة الانتخابية الخاصة بهذا الاتحاد ... نعم ... خضت المعركة الانتخابية ولمست بنفسى ما يحيط بالمرشح من أجواء عاصفة مثيرة بما فيها من خطب حماسية وكلمات نارية .. وما فيها من دسائس ومؤامرات وخدع ودهاء .. لمست كل هذا وعرفت فوق ما عرفت أن المرشح اذا كان فتاة فان الاجواء العاصفة تزداد شدة والخطب النارية تزداد حدة وأساليب المكر والخداع والملق أيضا تزداد التواء ..

تبينت كل هذه الامور منذ اليوم الاول الذى أعلنت فيه عن عزمى على ترشيح نفسى للاتحاد .. فما كاد الزملاء يتأكدون من صحة ما أقول حتى ثار ثائر الكثيرين منهم وعدوا عملى هذا خروجا على التقاليد بل عدوه البعض منهم تعديا منى على حقوق الطلبة من الرجال وهبت فى وجهى زوبعة من الاعتراضات القوية كلها تطلب منى أن أتنازل عن حقى الذى أقره لى القانون - قانون الجامعة - الا وهو حق الترشيح للاتحاد ... ولكننى ثبت فى موقفى .. لم تزلزلى كثيرا المعارضة ولم تزلزلى أصوات الاحتجاج التى كانت ترتفع كلما هممت بالكلام أو شرح الاسباب التى دفعتنى الى الأقدام على ترشيح نفسى الا وهى الرغبة فى ايجاد

سابق

للكر على ابراهيم

لم يأت عفوا زواج محمد عليه السلام ممن تزوج من فضليات النساء ، بل كان الدافع له هو ، جمع القبائل العربية تحت لواء الاسلام وتقريب زعمائها الى الرسول أو وضع تشريع يبيع زواج المرء من زوجة ربيبه بعد موت أو طلاق كما كان الحال عند زواجه من السيدة زينب أو تطيبا لقلب امرأة خسر زوجها صريعا في ميدان القتال كزواجه من حفصة بنت عمر بن الخطاب . أما في هذه المرة وهو زواجه من السيدة مارية القبطية المصرية ، فقد كان تأليفا لقلوب القبط وحفزا لهم على اعتناق الاسلام

ذلك أن الرسول عليه السلام قام ببضع غزوات في سبيل نشر الدين الاسلامي بين القبائل العربية في داخل جزيرة العرب التي كانت تدين في الجاهلية بعبادة الاوثان حتى أصبح لكل قبيلة صنمها الخاص . وبذل في سبيل ذلك جهودا موفقة حتى انضوى تحت لوائه كثير من تلك القبائل . واذ ذاك لجأ الرسول الى نشر الديانة الاسلامية خارج الجزيرة العربية عن طريق بعث الرسل الى حكام الممالك الاخرى يدعوهم الى اعتناق الدين الجديد . وكان من بين هؤلاء الحكام الذين خصهم بدعوته : امبراطور الروم ، كسرى فارس ، نجاشي الحبشة ، والمقوقس والى مصر من قبل الامبراطور الروماني هرقل . ولم تكن هذه المهمة هينة اذ أن حياة الرسل كانت معرضة للخطر لتمسك ملوك هذه الاقطار وولاتها بدياناتهم .

ويهمنا من بين هذه الكتب

قرأت كتابك وما تدعو اليه . وقد كنت أعلم أن نبيا قد بقي ، وقد كنت أظن أن مخرجه الشام - وهناك كانت تخرج الانبياء من قبله - فأراه قد خرج بالعرب في أرض جهد وبؤس ، والقبط لا تطاوعني في اتباعه ، ولا أحب أن يعلم بمحاوري اياك . وقد أكرمت رسولك وبعثت اليك بهدية وبجارتين لهما في القبط قدر ومكانة . . . ومع الجاريتين أخوهما الشيخ مابور . . .

وبذا أوضح المقوقس أنه ليس من السهل على أهل مصر أن يتحولوا عن ديانتهم الى الاسلام بمجرد تلك الدعوة المباشرة ، ولكنه توقع أن العرب سيفتحون مصر عما قريب وينشرون ديانتهم فيها بعد أن تصبح ولاية عربية .

وحين عاد الرسول الى محمد ، فرح بلقائه ، واستمع الى ما حمله من كلام المقوقس وأثنى على أهل مصر من القبط ، وتقبل هدية جاكها وفيها السيدة مارية القبطية المصرية وكانت مارية من نصيب الرسول ، فتزوجها حتى يتمكن من نشر دعوته بين القبط ويصبحوا له أنصارا ، وأنزل السيدة مارية وأخاها في منزل بضواحي المدينة وضرب عليها الحجاب أسوة بنسائه ، ووهب شقيقته سيرين لشاعره المجيد حسان بن ثابت

ولما ولدت مارية ابنها (ابراهيم) أولها الرسول عطفه ومحبه . ولا غرو فقد كانت مارية على جانب عظيم من الذكاء ، وكرم النفس ، وجميل الخصال ، تقية ، ورعة ، آمنت بالرسول دون تردد . وكانت ثاني زوجاته - بعد خديجة - اللائي أنجب له ، وكان لذلك أبلغ الأثر في نفسه ، حتى أنه

نشارك به شيئا ولا يتخذ بعضنا بعضا أربابا من دون الله فان تولوا فقولوا اشهدوا بأنا مسلمون) .

استقبل المقوقس رسول محمد اليه ، حاطب بن أبي بلتعة اللخمي ، بالبشر والترحاب ولكنه لم يجبه الى ما طلبه الرسول من العمل على نشر الدين الاسلامي وتدعيم قواعده واعتناقه ورد على رسالته اليه ردا مبهما جاء فيه : (لمحمد بن عبد الله من المقوقس عظيم القبط

بمناسبة الكلام على السيدة مارية ، كتاب الرسول الى المقوقس ، وكان يعد زعيم القبط في مصر . وفيها جاء (بسم الله الرحمن الرحيم ! من محمد رسول الله الى المقوقس عظيم القبط ، سلام على من اتبع الهدى . أما بعد فاني أدعوك بدعاية الاسلام ، فاسلم تسلم ، واسلم يؤتك الله أجرك مرتين ، (يا أهل الكتاب تعالوا الى كلمة سواء بيننا وبينكم ألا نعبد الا الله ولا

هل أنت أنانية؟

- ١ - هل ميزانيتك ضعف ميزانية زوجك ؟
- ٢ - هل تستشيرين زوجك قبل أن تدعى صديقتك على شاي ؟
- ٣ - هل تستشيرينه قبل دعوتها على العشاء ؟
- ٤ - هل تقولين (عندي) بدلا من أن تقولي عندنا ؟
- ٥ - هل ترفضين القيام بعمل منزلي يكسر أظافرك ؟
- ٦ - هل تحملين أدوات زينتك كاملة في حقبيتك ؟
- ٧ - هل تصلين متأخرة دائما عن مواعيدك ؟
- ٨ - هل تستشيرين زوجك قبل أن تشتري قبعتك ؟
- ٩ - هل تفرضين عليه الكرافات التي وقع عليها اختيارك ؟
- ١٠ - هل تذهبين الى السينما بمفردك ؟
- ١١ - هل تضعين سماعة التليفون عند انتهاء الحديث قبل محدثك ؟
- ١٢ - هل تطلبين بالتليفون في أية ساعة من ساعات الليل صديقتك لأمر تعتقدين أنه هام ؟

ان حصلت على ٦٠ درجة فأنت ميالة الى الانانية .
أما أن ارتفع مجموعك الى ٩٠ فأنت الانانية بعينها
ويحسن أن تعالجى نفسك منها .

هل صحيح أن؟



♦ القيمة الغذائية للخبز تنقص عندما يحمص ؟
هذا غير صحيح فان التحميص يبخر الماء من
الخبز ويجمد النشا أما القيمة الغذائية فتبقى كما
هي الا أن حرق الخبز عند تحميصه .



أوصى بالقبض خيرا وقال (ان)
الله سيفتح بعدى مصر ،
فاستوصوا بقبضها خيرا ،
فان لهم فيكم صهرا وذمة)
وكان ذلك كله من عوامل
التقريب بينه وبين بقية
الشعوب ، مما يدل على حنكة
الرسول السياسية .

♦ الخضراوات والسلطات يجب استهلاكها بعد
قطفها مباشرة ؟

هذا صحيح فان الخضراوات الطازجة والسلطات
تبدأ في فقدان فيتاميناتها منذ اللحظة التي
تقطف فيها .



♦ الخبز الذى مضى عليه أيام مضر بالصحة ؟
كلا والف كلا ! فان العفن الذى يصيب الخبز
كريه الطعم فقط . ولكنه ليس خطرا على الصحة
والجند يعرفون ذلك تماما .



نما ابراهيم ابن السيدة
مارية وابن محمد عليه
السلام وترعرع فى ظلها ،
وكان نموه سريعا ، بسبب
شدة عناية والديه حتى ان
محمدا جعل فى حوزة
مرضعته أم سيف سبعا من
الماعز . وصار كثير الشبه
بأبيه ، فازداد حبه له وتقديره
لامه مما أثار السيدة عائشة
زوجة الرسول على السيدة
مارية ، وكثيرا ما صغرت من
شأن ابراهيم ، ولم تقر بشدة
شبهه بأبيه ولم تعترف
بنموه السريع ، وسبب ذلك
أحيانا غضب الرسول على
عائشة رغم حبه الشديد
لها .

♦ الاطعمة مفيدة لجسم الانسان كيف كانت
الطريقة التى أعدت بها ؟

هذا غير صحيح اطلاقا . فان رؤية طعام أحسن
اعداده تفتح الشهية وتنشط افرازات العصارات
المعوية وتسهل عملية الهضم .



♦ الشرب بين الاكلات لايسمن ؟
هذا صحيح فيما يختص بالماء . أما المشروبات
الروحية فانها تسمن وزيادة على ذلك فانها تضر
الكبد .

♦ طهى الخضراوات يفقدها فيتاميناتها ؟
هذا صحيح وخاصة ان طهيت هذه الخضراوات
فى قدر مكشوفة .



♦ الاطعمة الصلبة تفيد الاسنان ؟
ان الاطعمة التى تتطلب مضغا طويلا تفيد اللثة
وبالتالى الاسنان . ذلك لان المضغ ماهو الانوع
من التدليك يساعد على سريان الدم فى الاوعية
المتصلة بالاسنان . ولكن الاطعمة الصلبة قد
تكون سببا فى تلف مينا الاسنان .

♦ الاطعمة المحفوظة قيمتها الغذائية قليلة ؟
هذا صحيح وغير صحيح فى آن واحد . فان
القيمة السعيرية أو الحرارية تبقى هي هي . أما
الفيتامينات فانها تنعدم .



♦ الاطعمة المثلجة تفقد فيتاميناتها ؟
لا . ان التثليج لايفقد الفيتامينات . ولكن
عودة الطعام المثلج الى درجة حرارته الطبيعية
بالتدريج هي التى تفقده هذه الفيتامينات لذا
وجب طهى هذه الاطعمة حال اخراجها من الثلاجة .

وتوفى ابراهيم بعد عدة
أشهر من مولده ، فانه لم
يلبث أن مرض واشتد عليه
المرض حتى مات . وكان
حزن الرسول عليه شديدا
وبكاه أحر بكاء وأمره ، ثم
قال (انا يا ابراهيم لا نغنى
عنك من الله شيئا) وخاطب
مارية قائلا : (ان لابراهيم
مرضا فى الجنة) . وقد
اتفق ان الشمس كسفت يوم
موت ابراهيم فحسب الناس
أن معجزة حدثت وقالوا انها
انكسفت حزنا على وفاته .
وسمع الرسول هذا فخرج
اليهم وخطب على المنبر قائلا
(أيها الناس ! ان الشمس
والقمر آيتان من آيات الله
لا تكسفا لموت أحد ولا
لحياته ، فاذا رأيتم ذلك ،
فافزعوا الى الله بالصلاة) .
وعاشت مارية بعد وفاة
الرسول عليه السلام معززة
مكرمة اذ عني بها الصحابة
والخلفاء تكريما لذكرى
زوجها العظيم .

أى خطيبتى

معرفة وصداقة . فلماذا لم تظهر أمام أعينهن هذه العيوب الا منذ ذلك اليوم الذى فضلتك فيه على أى واحدة منهن فمنحتك ثقتى واسمى وحياتى . لكم أخشى ان تؤثر فيك هذه العقارب التى تنفث السم فتكون سببا فى عصف حياتنا المستقبل السعيدة

أى خطيبتى صديقاتك .. صديقاتك الويل لهن ثم الويل ! .. ما هذا الهمس الذى يتبادلنه والذى وصل الى مسمى طرف منه .. منذ أن أعلنت خطوبتنا .. عن نقد مريز لى ، وعن عيوب اكتشفناها بى ؟! دعينى اصارحك لقد كانت بينى وبين أكثرهن

على المائدة

- ♦ لا تتأخرى عن موعد الوليمة اذا كنت مدعوة الى وليمة من الولايم .
- ♦ لا تجلسى بعيدا عن المائدة ، ولا تقدمى أحدا لاحد أثناء الطعام .
- ♦ لا تنفخى فى الحساء ، ولا تحدثى صوتا أثناء تناوله
- ♦ لا تشربى الحساء من مقدم المعلقة ولا مؤخرها ، ولكن من جانبها .
- ♦ لا تنحبنى فوق صحنك ، واعتدلى فى جلستك ، وابقى منتصبة .
- ♦ لا تحملى فى المعلقة أو الشوكة أكثر مما فى طاقتها
- ♦ لا تسرعى فى الاكل ، ولا تنقلى المعلقة من صحن الى آخر .
- ♦ لا تفردى ذراعيك أثناء تقطيع اللحم ، ولا ترفعى الكوب أعلى من مستوى فمك .
- ♦ ضعى المعلقة تحت شفتك اليسرى والقطبى بها بذور الفاكهة ثم القيها فى صحنك .
- ♦ لا تتخطى طبق جارتك لتصل الى شىء تطلبينه .
- ♦ لا تذكرى شيئا عن أمراض التخمة وعسر الهضم أثناء تناول الطعام .
- ♦ لا تنصحى جارتك بالتقليل من نوع معين من الطعام .
- ♦ لا تقضمى الخبز بفمك ، بل اقطعيه بالسكين .
- ♦ لا تطلبى الى من بجوارك تناولت شيئا والخدام واقف .
- ♦ لا تقلبى الفاكهة بين يديك لتنتقى منها البعض وتتركي البعض .
- ♦ دعى مقبض الشوكة أو المعلقة أو السكين داخل قبضة يدك .
- ♦ لا تطبقى الفوطة عند مغادرتك المائدة، فهذا ليس من اختصاصك .

عيسى متولى

لماذا تمتد يدك فى ساعة غضب أو ثورة واهية ... الى أصبعك لتنتزع منه خاتم الخطوبة فى عنف ، ثم تلقين به الى .. وكأن كل ما بيننا قد انتهى . ولكنى اتلقاه فى صبر وأنا اكنم الى كبريائى الجريحة . فاتناوله واعيده الى أصبعك فى رفق وحنان ، ثم اقبل اصابعك الرشيقة التى يزينها هذا الخاتم المقدس ، وأنا انظر اليك نظرة عتاب رقيق . فاذا بى ارى الندم المكبوت يتجلى فى عينيك الصارختين بالأسف، وقد ادركت خطأك فى التعبير على هذه الصورة عن غضبك أو ثورتك .

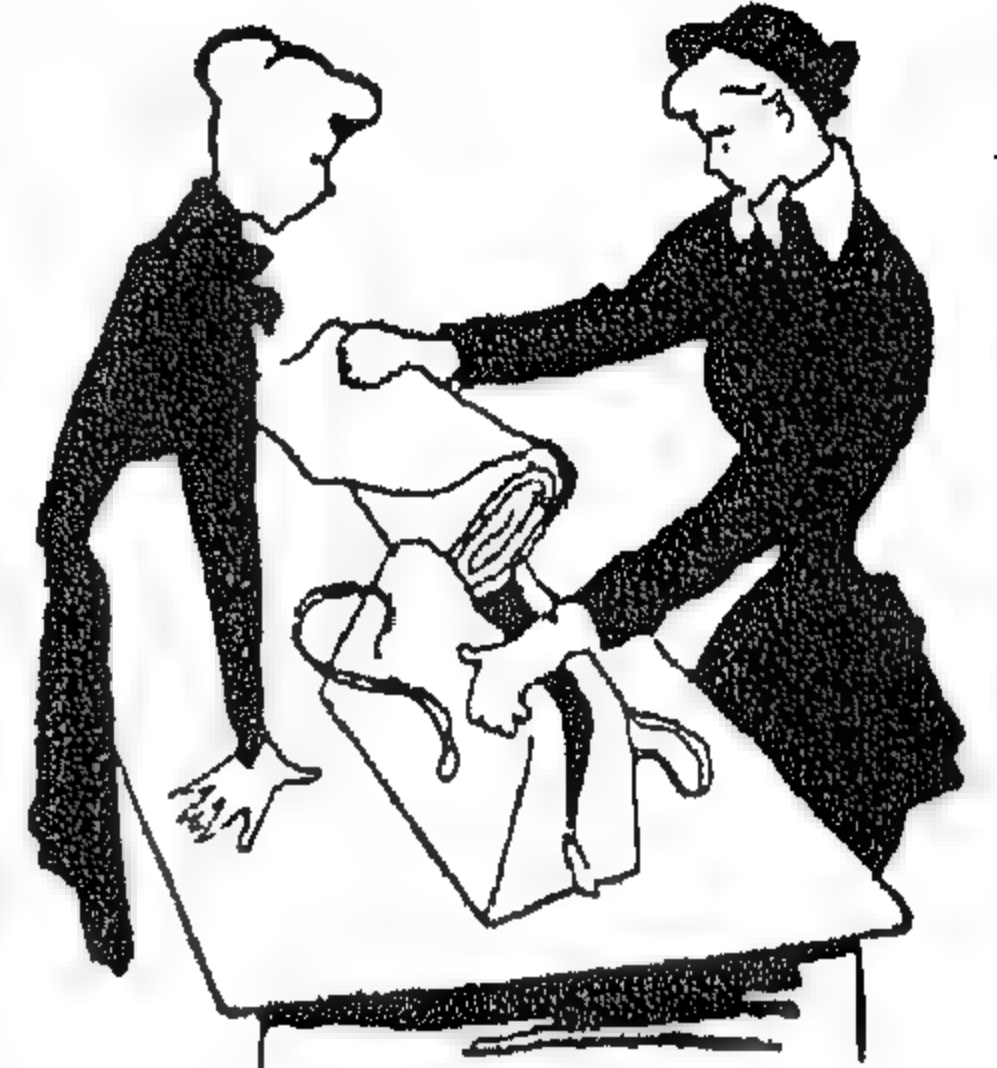
انك تعتقدين اعتقادا خاطئا ان هذا الخاتم هو القيد الحديدى الذى يشدك الى ويخضعك لى . فيجعلنى اتحكم فى شئونك وتصرفاتك حسب رغبتى ومشيتى . كلا .. يا عزيزتى .. ما فكرت فى هذا بالرة . ما فكرت فى ان اكون الحاكم المسيطر المتجبر . ولكم اود ان يكون التفاهم فى حب واخلاص ، وتبادل الآراء فى مودة واحترام ، هو رائدنا ودستورنا . ولكنك تخطئين الفهم فتسرعين الى هذا الخاتم المسكين لتنتزعيه من اصبعك .

الا تدركين ان خلعتك هذا الخاتم يجرح كبريائى جرحا عميقا ، ويسىء الى كرامتى اساءة بالغة .. اذ انى انظر اليه نظرة مقدسة ابدية . فهو الرمز الذى يؤهلنا لحياة مشتركة هائلة يسودها الحب والوثام .

عزيزتى .. لكم اود ان تنظري اليه نفس النظرة . وأن تحرصى عليه حرصك على حياتك . فلا تنتزعيه مهما حدث بيننا . فان العاطفة الصادقة القوية التى تربطنا سرعان ما تتغلب على أى غضب أو ثورة ، دون ان تمتد يدك الى خاتمنى .

يخوننى

بضع قدمانه لقص باثرونك وسراجه
ولا يبقى عليك إلا الحياطة



اعمدى بنا بفنائك
لتنار لك الزوالدى بنا سبك



ومن نفسه لك على ثيابك
بالضبط بطريقنا الضيقة



ثم شربه لك سراجة متقنة وقوم
بقيا به . لن يبقى عليك
بسر ذلك ! لا ضياطة على سراجة
هونو : مهر - الكندرية

مهر ١١٦ عماد الدين نوره بامكو



وهذه أيضا بعض من
أسراري:

لا تطبخي . المستاردة
(الخردل) فانها تفقد
طعمها . والفجل يتبع هذه
القاعدة . أما عن الليمون
فاني أعني بنزع بذره منه
قبل القائه في القدر حتى لا
يؤثر في الطبخ ويجعل طعمه
مرًا .

وفيما يختص بالليمون
فأحب أن أذكر لك أنه مطهر
عظيم للفم والمعدة ، وأن
وجوده في الطبخ يزيد من
لذته ويعطيه نكهة لا يمكن
أن تكون له من غيره



نصائح مفيدة

كم مرة أضعت الخرق
التي أستعملها في رفع غطاء
الحلة الساخن أما الآن فقد
اكتشفت طريقة جديدة بأن
أضع تحت المقبض قطعة من
الفلين كما هو ظاهر في
الرسم فأوفر على يدي حرقها
ولا أبحث عن الخرق
القديمة التي تحمل الميكروبات
أو التي اتسخت بالغاز فاذا
مست الطعام أفسدته ونكدت
على البيت



ما ألد طعم كبـد
(الكندوس) ولكنه مع
الأسف يرهق ميزانيتي لذا
تراني أشتري كبـد البقر ثم
أضعه في لبن لعدة ساعات
قبل شيه أو طهيه فيقبل
عليه أفراد أسرتي الصغيرة
ويلتهمونه في الحال لانه
طري ولذيذ كالكبـد (المصغر)
سواء بسواء .

ولا ينبغي أن ننسى أن
الكبد لحم مغذ وفيه فوائد
شتى كما أنه سهل الهضم
لذيذ الطعم سهل الطهي
مسلوقا أو محمرا أو مشويا

الجديدة تتطلب منك انقلبا
في ناحية تفكيرك . وفيما
يقع عليك من تبعات وواجبات
فاستعدى لهذا الانقلاب من
الآن . حتى لا تفاجئي به
فينهار كيائك .

حاولي يا عزيزتي . . ان
تدربي شيئا فشيئا على كل
ما يختص بالاعمال المنزلية
وتدبريها وادارتها حتى
يمكنك ان تهضمي الواجبات
التي تتطلبها منك الحياة
الزوجية . فاذا ما جاء ذلك
اليوم الذي قدر لك فيه ان
تنتقلي من حياة الى حياة . .
كنت مستعدة متأهبة لحمل
عبء الحياة الجديدة في رضا
واطمنان .

فهي يا عزيزتي . دعيني
اراك وقد دخلت الى المطبخ
وقمت بقسط كبير في اعداد
الطعام . ولا تحسبي مطلقا
ان في هذا ما يشين .
فالسيدة مهما عظمت مكانتها
من اول واجباتها ان تلم بكل
صغيرة وكبيرة في الدار التي
تنزعها ، وان تشرف اشرفا
كلها على اعداد الطعام الذي
ستتناوله هي وزوجها
واولادها وانى ارى انه
سيكون من دواعي فخرك
امتيالك في اعداد نوع من
الطعام تتلف عليه النفس .

هيا دعيني اراك ايضا
وقد امسكت بقطعة من
القماش فخلقت منها مفرشا
انيقا للمائدة . او قمت
بمحاولة تفصيل فستان من
الفساتين المنزلية البسيطة
لك .

ان هذه الاشياء وان
كانت لها قيمة مادية ضئيلة
.. فلها قيمة معنوية كبيرة
.. تجعلني اقبل عليك في
حنين طاغ .

هيا يا خطيبتى المعبودة
اعملى بنصائحى حتى اقدرك
كل التقدير وامنحك كل
الحب .

فرج فرج زهران

ولكنى اعتقد انك اوسع
ادراكا ، واكبر عقلا من ان
نصدقى هذه الترهات التي
يلصقها بى ، ويؤلفنها عني ،
ثم يلقيين بها الى مسامعك
في مكر يحدوه اخلاص
تمثيلي كاذب . ليشوهن
سمعتى عندك ويذهبن
باخلاصى لك .

انى احذرك منهن ، فاغلقى
اذنيك دونهن . فلا رائد لهن
الا ان ينقص ما بيننا ، ولن
يهدأ لهن بال . . الا اذا حل
الشقاق والفراق محل الحب
والعطف . واصارحك بانى
قد سمعت من نفس هذه
العقارب نقدا ساخرا عنك ،
ولكنى اغلقت اذنى دون هذه
السخافات السمجة .

انى لارثى لهن . .
وليوفرن على أنفسهن مشقة
التأليف . فان ما بيننا من
حب مكين ، واخلاص
وتقدير . لهو المصل الواقى
من شر هذه السموم التي
تنفثها تلك العقارب . .
صديقاتك !

أى خطيبتى

انى ما زلت اراك لاهية
تمرحين في عبث الطفولة .
فلم تدركي كنه الحياة
الزوجية التي اقترب
انتقالك اليها . فهذه الحياة

بنك النيل

مجلة نائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر

صاحبها ورئيس تحريرها

الدكتور محمد بن شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد الله

الردف : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة

تلفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٩٦٨٤

لقد تقدمت أخيرا الى امتحان مسابقة لعضوية بعثة من تلك البعثات التي تعلن عنها الحكومة المصرية بين حين وآخر . دخلت هذه المسابقة وكلى أمل فى النجاح فقد كنت الاولى بامتياز فى ليسانس الآداب ، ذلك لان عدد المتقدمين والمتقدمات الى هذه المسابقة لم يكن يتجاوز العشرين بكثير . نعم كل الظروف كانت مواتية وكنت كل ثقة فى أن أكون ضمن العشرة الذين سيختارون لهذه البعثة ... ثم ظهر كشف ، الاسماء ولشد ما كانت دهشتي عندما الفيتة خلوا من اسمي لقد رأيت أسماء كان أصحابها لا ينجحون فى امتحانات الكلية الا بشق الانفاس . قررت ان احتج لدى اولى الامر ولكن قيل لى ان المسابقة ليست كل شيء وأن هناك عوامل أخرى تلعب دورا كبيرا فى الاختيار .

قلت لها ...

خففى عن نفسك يا آنستى فلست الفتاة الاولى التى تحول الظروف بينها وبين البعثات . ان هذه المسابقات أو المرحيات تمثل فى كل دولة لا فى مصر لقد كنت أتصفح أخيرا جريدة تصدر فى احدى العواصم الاوروبية الراقية واذا بصرى يقع على شكوى تماثل شكواك ينعى فيها صاحبها على مدير شركة كبيرة تعيينه شابا فى وظيفة كان هو أجدر بها . فالانسان يا آنستى انسان أينما كان والوساطة والشسفاة داء الانسانية العضال .

خليل صابات



التمرينات الرياضية :

حركات للعينين : بدون

تحريك الرأس . أنظرى

١ - الى أعلى ٢ - الى أسفل

٣ - الى اليمين ٤ - الى

اليسار . ثم اجعلى العينين

تقومان بحركة دائرية واسعة

بقدر الاستطاعة

عالم أظفم ١

العشرين « أما التجاعيد التى تظهر فى ركن العين فتسمى « تجاعيد سن الثلاثين » ويطلق اسم « تجاعيد سن الاربعين » على ثنى الجفنين وتجاعيد سن الخمسين على الثنية المائلة التى تمتد من الانف الى ركن الفم .

وخلص القول ان البشرة الجافة أكثر عطبا وتتجدد أسرع من البشرة الدسمة والنساء العصبيات ذوات الوجوه دائمة الحركة وذوات البشرات الناعمة الجافة هن أكثر قابلية للتجاعيد من النساء الهادئات ذوات البشرة السمكية المتماسكة

تأثير الصحة :

ليست التجاعيد علامة

ليس أشد عداوة للمرأة من التجاعيد . لذا وجه المتخصصون فى الجمال كل عنايتهم الى محاربة هذا الداء الوبيل الذى يترصد للمرأة منذ أن يولى عنها الشباب أو قبل ذلك . عليك أنت ياسيدتى أن تساهمى معنا فى مكافحة هذه التجاعيد انظرى خلال هذا الميكريسكوب الى هذا القطاع الرأسى من الجلد . ألا ترى أن الجلد يرتكز على طبقة دهنية ؟ ان هذه الطبقة الدهنية تكسب الجلد حركته وطراوته . أما الجلد نفسه فينقسم الى طبقتين : الطبقة السفلى وتتكون من خلايا متراكمة على بعضها كحجارة المنزل وهى لا تحتوى على أوعية ولا على أعصاب . ولما كانت البشرة لا تتغذى بواسطة الدم فانها فى حاجة الى دهن لتحافظ على طراوتها .

سن التجاعيد

عندما تتقدم بنا السن يقل نشاط أعضاء الجسم كلها وخاصة الغدد الدهنية الموجودة أسفل البشرة ويتبع ذلك جفاف الجلد وفقدانه لليونته . ومن جهة أخرى فان الطبقة الدهنية التى كانت تحافظ على انبساط البشرة تتلاشى وتذوب وينتج من ذلك انخفاضات وتجاعيد فى الجلد وتظهر بعض التجاعيد حوالى سن الخمسين عندما تبلغ المرأة سن اليأس . ولكن يندر أن تصل امرأة الى هذه السن بدون أن تظهر على وجهها التجاعيد وسبب ذلك أن البشرة سريعة العطب .

ويطلق الناس عامة على التجاعيد الافقية التى تظهر على الجبهة « تجاعيد سن



لتجاعيد العنق : بدون

تحريك الكتفين . اجرى بعنقك حركة دائرية من اليمين ثم الى اليسار مع مد الرأس الى الخلف (أنظرى ٥ و ٦)



ملابس الطفل تدوم طويلاً..



إذا غسلت في لوكس

عندما تغسلي ملابس الطفل
اغسليها فوراً في لوكس المذابق
الماء البارد ، إن لوكس الماخدر
يمنع تلف الملابس بالعرق وهكذا
يطيل عمرها . عليك باستعمال
لوكس لأنه أضمن وأسهل
طريقة في الغسيل .



X - LX - 658 - 285

افتتاح ليعشر

الكتكوت

تحفة لا يستغنى عنها الاطفال

باضطراب في المبايض تظهر
أول ما تظهر التجاعيد عندهن
حول العينين وعلى الجفنين،
أما تجاعيد الأنف والشففتين
فهي من تقدم السن .

الطب والتجاعيد :

لا حيلة للطب مع التجاعيد
بعد ظهورها ، ولكن من
السهل تلافيها أو تأخير
ظهورها إن حافظنا على صحة
البشرة ، وقد اتضح أن
الكريم يقي البشرة من تأثير
العوامل الخارجية مثل الغبار
والبرد وهو إلى جانب ذلك
يمنع بقدر الاستطاعة ظهور
هذه التجاعيد ، وأفضل
واق من هذه الحالة هو
وضع الكريم مع التدليك
تديكاً خفيفاً بأطراف
الأصابع واتباعه بوضع
لوسيون خفيف قابض
للمسام لتضييق المسام وشد
الالياف .

وإن السيدة التي تتبع
هذا النظام الواقى ابتداء من
سن الثلاثين يمكنها أن
تدرك سن السنتين بأقل
تجاعيد ممكنة .

التدليك والرياضة :

يجب إجراء التدليك
بجسم دهنى وبخفة متناهية
على أن يتبع بوضع لوسيون
قابض للمسام . أما عن
العلاج بالكهرباء فنتائج
مشكوك فيها . وأفضل من
ذلك رياضة الوجه والتي
سنشرحها فيما بعد :

أما عن جراحة التجميل
التي تلجأ إليها بعض
المؤتمرات فانها وإن كانت
تمحو التجاعيد إلا أنها ذات
مفعول مؤقت فلا تلبث أن
تظهر التجاعيد مرة أخرى
وبصورة أبشع .

وخلاصة القول إن الطب
وجراحة التجميل لا جول
لهما ولا قوة أمام التجاعيد
إن ظهرت . لذا وجب علينا
نحن السيدات أن نتبع
قواعد صحية منتظمة وأن
نعنى بالبشرة عناية خاصة
وأن نكون متفائلات بشوشات
لنؤخر ظهور هذه التجاعيد .

سوء الصحة دائماً . ولكن
العناية بالصحة هي أحسن
وسيلة لمنع ظهور التجاعيد
وقد ظهر أن اضطراب الغدد
بسبب التجاعيد خاصة عند
انقطاع الحيض واضطرابات
الجهاز الهضمي والنحول
السريع تسبب هي الأخرى
هذه التجاعيد ، أضف إلى
ذلك الإمساك والاسهال .

وفوق كل ذلك إن ظهور
التجاعيد يتأثر إلى حد بعيد
بالاضطرابات العصبية
والتعب والانفعالات والافراط
والخمر والتدخين والمخدرات
والافراط الجنسي والاجهاد
العقلي كذلك تلعب الحياة
العقلية دوراً هاماً في هذا
الشأن . فالقلق والغيرة
هما خير معين للتجاعيد .
وتؤثر الرذائل والحسد
والبخل والغضب والافكار
الرديئة في الوجه .
وقد لوحظ أن النساء
المرهقات والمصابات



لتجاعيد الأنف والفم :

اطبقي أسنانك جيداً . زمي
فمك كما لو كنت تريد
التصغير ثم افردى شففتيك
أعبدى الكرة عشرين مرة .
(أنظري ٧ و ٨)

آفرین

ممن الباترون ١٥



فصل الثانی



تأكدى من وصول رغاوى الشامبو الى كل جزء من أجزاء الشعر وفروة الرأس حتى تحصلى على شامبو متقن



الصورة رقم ٣ :

استعملى فرشاة صغيرة لمزج الشامبو بأطراف الشعر جميعها وكذلك خلف الاذنين وفى كل مكان قد تكون به قشور أو يصعب اتصال الرغاوى اليه بغير استعمال الفرشاة

عمل الشامبو فى الحمام تحت الدش

شعرك جميعه مع اغلاق عينيك وحركى رأسك أثناء ذلك حتى يتسلط رذاذ الماء المندفع من الدش على كل جزء من أجزاء شعرك وبذلك تدهنين شعرك كله بالشامبو فى وقت أقل وبسهولة تامة .



الصورة رقم ١ :

سواء كنت تستعملين الشامبو تحت الدش أو فى اناء فيجب عليك فى كلتا الحالتين أن تمسحى شعرك جيدا بواسطة الفرشاة قبل عمل الشامبو وذلك لازالة ما قد يكون عالقا بالشعر من قشور تمنع صبغ بعض أجزائه .

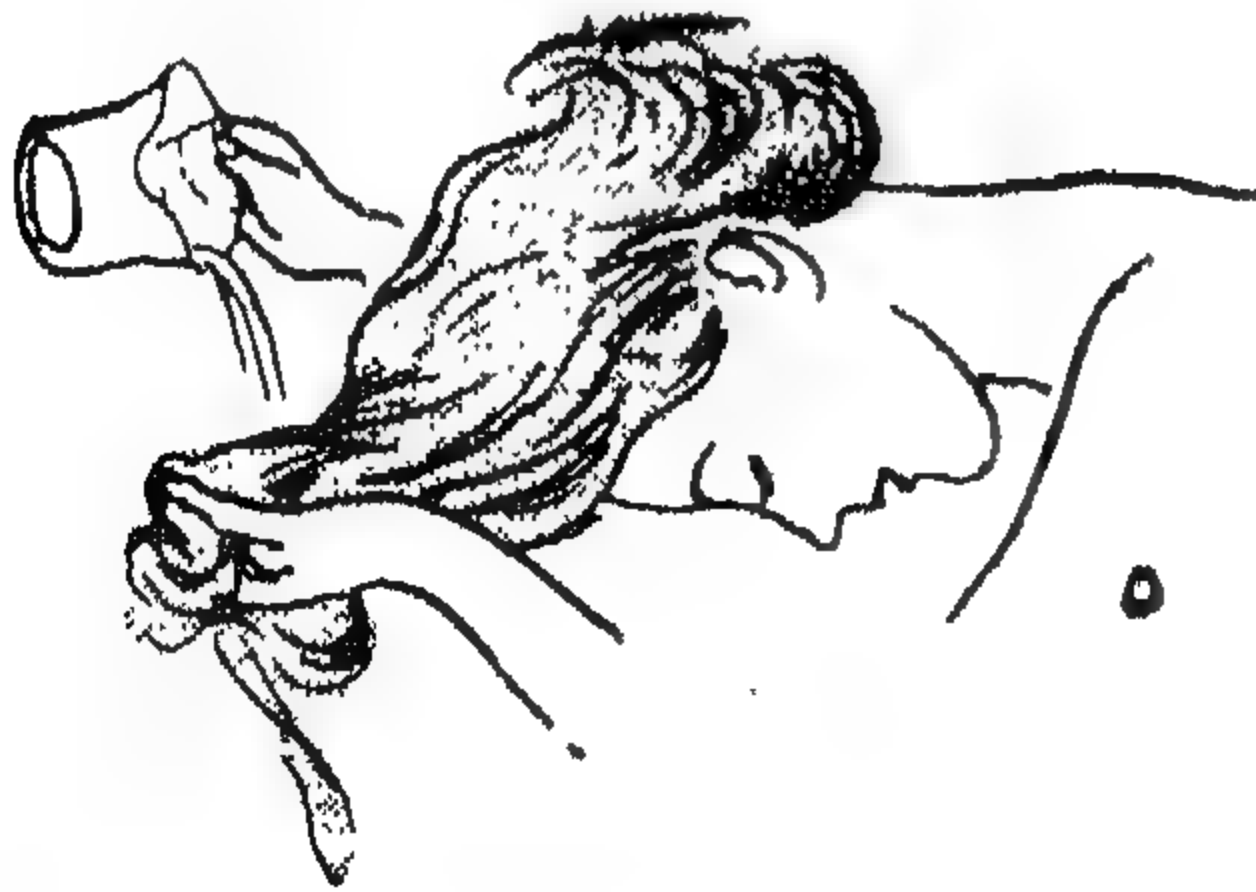


الصورة رقم ٤ :

اغسلى شعرك بالماء المندفع من الدش حتى تجدى أن الماء المتساقط من شعرك قد أصبح رائقا وليس به أى أثر من آثار الشامبو .



الصورة رقم ٢ :



الصورة رقم ٥ :

ومن السيدات من يفضلن استبدال الدوش بوعاء على شكل كوز . ذلك لان الماء المندفع بقوة يضر احيانا الرأس ويجعله عرضة للزكام .

كريم أو الوعاء الموجود به الماء والشامبو اللانزمان لغسل الشعر مرتين وفرشاة صغيرة للشعر ومنشفة قريبة منك بحيث يمكن أن تصل اليها يدك وعيناك مغمضتان .

بللى شعرك بالماء جيدا بواسطة الدش ثم ابتعدى عن الرذاذ المتساقط منه وبللى شعرك جميعه بالشامبو ثم أديرى ظهرك الى الماء المندفع من ثقب الدش بحيث يتساقط الماء على

لماذا لا يمكننى عمل الشامبو أثناء الحمام تحت الدش بدلا من الاناء الذى أغسل فيه شعري أثناء عمل الشامبو ؟ . سؤال كثيرا ما مر بأذهان القارئات أثناء استحمامهن أو أثناء عملهن الشامبو اللازم لشعورهن ، وحقيقة الامر أن ذلك أمر سهل اذا عرفت السيدة الطريقة الصحيحة لعمله ، وتتلخص فى الخطوات الآتية:

قبل خلع جميع الملابس استعدادا للاستحمام عليك بتحضير كل ما يلزمك لعمل الشامبو على أن تكون جميع الاشياء فى متناول يدك من الشامبو المحضر على هيئة



ميرك او بران

الليلة ...
كوفى أكثر جمالا !

فعاية التجميل

لوكس

تمنحك بسعة جمالا جديدا



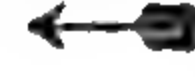
انتاج ليش

NLTS. - 712 - 151 - 50

صابون البحر اللى لكواكب السينما

نماذج للسنداء

معطف أنيق لون الخردل
ومبطن بقماش من الاسكوتش
الاحمر والاسود • قلابه
الياقة ثلاثية الشكل تضم
وتفتح عند الحاجة •

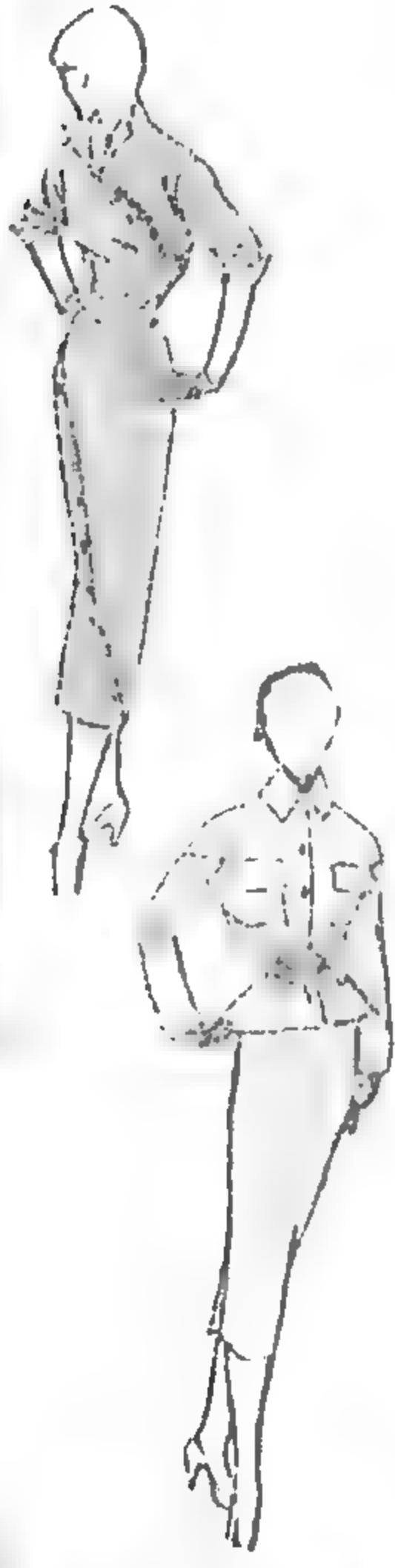


معطف فضفاض من الجبردين • الظهر والاكمام واسعة
والجيبان واسيان ابتكره بير كلارانس

جرسية وجاكيت من
التريكو على جونية
بسيطة من الفانلة
الرمادية



تاير أنيق من ابتكار مارسيل روشاه • الجونلة عدلة
والجاكيت ضيقة عند الوسط بقلابتين تشبهان الى حد
كبير قلابتي جاكيتات الرجال وقد ارتدت صاحبه قبعة
محلاة بريشتين طويلتين



↑
تايير من الصوف
الانكليزي السميك
الجونية ضيقة
وبسيطة ينما
حليت الجاكيت
بقصات غريبة

→
معطف ترواكار
واسع خاصة عند
الظهر وقد حلى
الجيب بتلك الغرز
الجميلة وهو يشبه
الى حد بعيد الحزام
الذي يرتديه أبناء
البلد

↑
فستان جميل من
القماش الصوف
الاسود ويلاحظ أن
كميه ضيقان عند
الساعدين ثم
يتسعان رويدا
رويدا من الكوعين
الى الكتفين وقد
حلى الوسط
والياقة بقطيفة
سوداء • ابتكار
ماجى روف

انه فستان للسهرة ضيق
عند الخصر والردفين وقد
وضعت صاحبتة على جيدها
هذا العقد الماسي الجميل
وكنا نفضل لها أن تغطي
كنفيها لتزيد الفستان جمالا



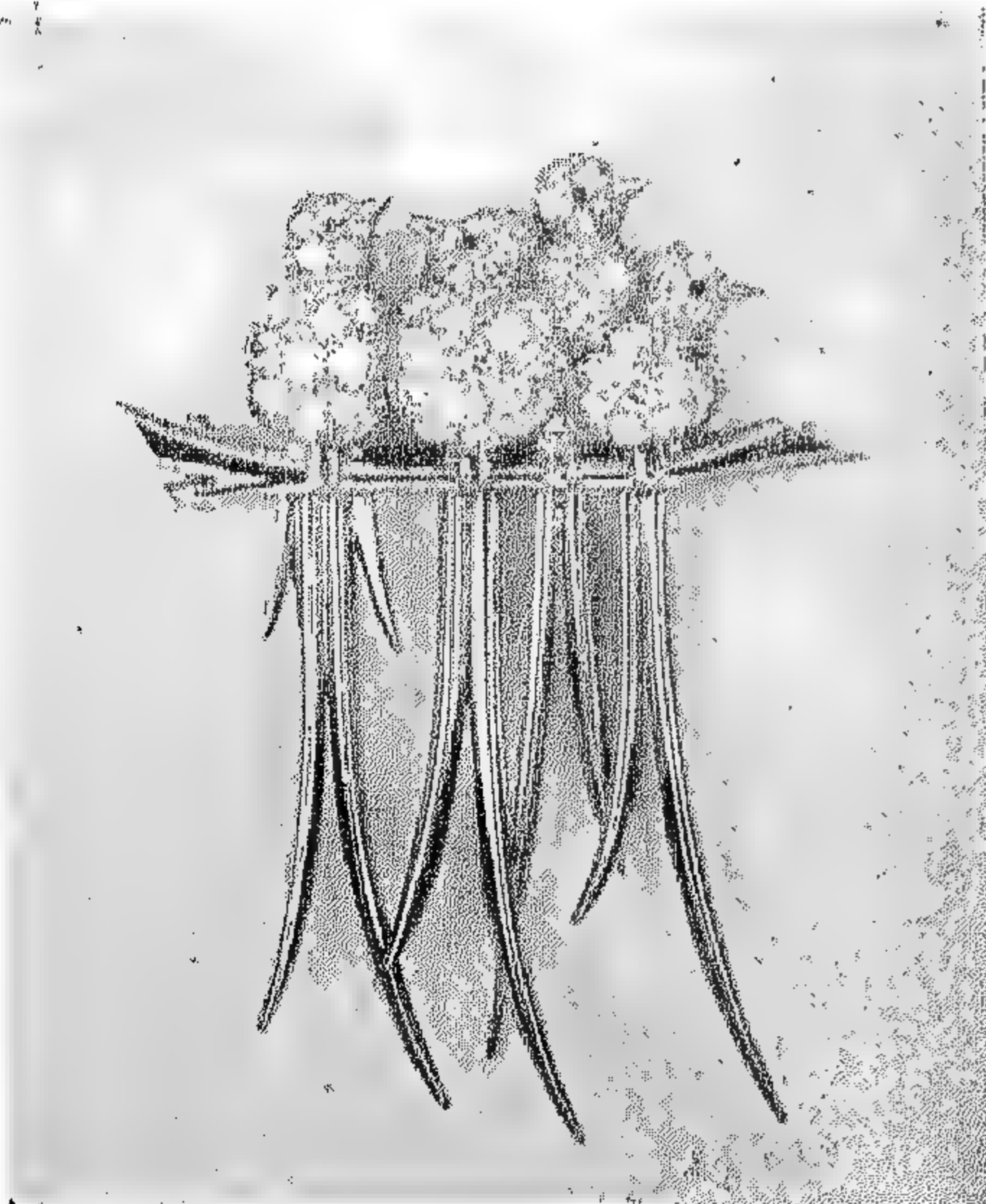
فستان من التافتاه الاسود ابتكار جاك جريف
صانع الازياء الباريسي المشهور وقد تمنطقت
صاحبتة بحزام من نفس القماش وجرت الجونيلة
على هيئة ناقوس مقلوب بينما تركت البلوزة
بدون اكمام •



وهذا فستان آخر للحفلات
الساهرة وهو من الفوال الوردى
الفاتح أو الموف الفاتح أيضا •
وقد لبست عليه صاحبتة هذا
الحزام العريض فزاده جمالا
وسحرا فوق جماله وسحره •
وكما لاحظت يا سيدتى فانه
فى حاجة الى عدة أمتار من
هذا الفوال



معطف ترواكار مبتكر يلبس فوق فستان السهرة وهو
أقرب شىء الى البطانية منه الى المعطف



ابتكر فان كليف وآبلز هذا
البروش المكون من غصن
من الذهب الخالص وقد
حطت عليه هذه العصافير
الصغيرة الاربعة الذهبية
المطعمة بأحجار ماسية
مستديرة • أما المناقير فهى
من البلاتين والعيون من
الياقوت





فستان للسهرة من الحرير الابيض
وكان مبتكره قد لاحظ بعد صنعه انه
يكشف عن الكتفين فغطاهما وغطى
الذراعين بتلك القطعة الموشاة الجميلة

انه فستان آخر للسهرة صنعت جونلته
من الفوال الرقيق ثم ارتدت صاحبه
عليه هذا المعطف القطيفة ذا الياقة
العالية والكمين الواسعين



موضعات من لندن

١ - استقدمنا هذه الازياء خصيصا من أمريكا لتختار منها قارئات بنت النيل ما يحلو لهن فالصورة التي الى اليمين لفستان من الصوف لبعيد الظهر وقد حلى بحزام من جلد الثعبان والاكمام واسعة وجابونيز . وقد وقفت بجانب صاحبة عارضة أخرى من عارضات الازياء لترينا هذا الكونينزون المبكر وقد حلى ذيله بدانتلة ناعمة كذا الجزء الاعلى منه .

٢ - فستان من الكريب جورجيت بياقة مفتوحة

٣ - فستان من الحرير المطبوع بجيبين عند الصدر





٤ - فستان للصباح وقد حلى من
الجانبين بجيبين شكلهما رباعي .
وينتهي الكمان بقلابة ضيقة بينما
ترك للياقة فتحة صغيرة بدون أزرار
وربط الخصر بحزام من الجلد .

٥ - فستان آخر للصباح الياقة
مقفولة تماما بقلابتين على هيئة ياقة
القميص الرجالي والكمان متسعان عند
المعصم كما هو واضح في الصورة .

٦ - فستان في غاية من الاناقة ذو
ياقة ضيقة وقد ارتدت صاحبتها على
رأسها هذه القبعة المبتكرة التي
تكشف عن جزء من الرأس . ويرتدى
تحت هذا الفستان الكونينزون الاسود
المكثف عند الصدر بدانتلة خفيفة



تسريحات ١٩٥٠

أرسل إلينا جيوم
الحلاق الباريسي المعروف
هذه التسريحات الجميلة
وطلب إلينا أن نبدي له
رأينا فيها • وها نحن
أولاء نقدمها إليك بدورنا
راجين أن تحوز رضاك •
ولكننا نسارع إلى تنبيهك



جيوم الحلاق الباريسي ومن حوله بعض الغادات بعد أن سرحهن تسريحاته الجديدة



ايروس : بوكلات هذه التسريحة
المسطحة تحيط بالوجه وقد حلى
الشعر بتاج من اللؤلؤ



ساتير : تسريحة تمتاز ببوكلات
في أعلى الرأس تلائم حفلات
المساء



الى ناحية هي على جانب
عظيم من الاهمية ألا وهي
أن ليس كل تسريحة
ترينها أو تشاهدينها
تليق بك ونحن نكرر ما
قلناه لك أكثر من مرة
اختارى التسريحة التى
واحذرى كل ما هو غريب
لئلا تصبى اضحوة
صديقاتك ومعارفك .
تتفق وشكل وجهك
فان التسريحة الجميلة
فى أى حفلة تشغل بال
الموجودين وتسرق
نظراتهم فنقترح عليك ان
تجلى أولا امام المرأة
وافحصى شكل وجهك
جيدا ثم اغمضى عينيك
وتخلى نفسك فى
تسريحة من هذه
التسريحات فان رأيتها
أنها تليق بك كان بها
والا فابعدى عنها الى
غيرها وهكذا ورب
تسريحة بسيطة تظهرين
بها ساحة .



ديان : تسريحة معمولة من بوكلات مسطحة تغطى جزءا
من الاذنين كما هو ظاهر فى الصورة



ديان: تسريحة حليت بعقدة من اللؤلؤ
وهى لاتصلح الا لحفلات المساء .
وتحتاج لمهارة فائقة

ساتير : بوكلات خفيفة ترتفع الى أعلى
على هيئة قرنين صغيرين على قمة
الرأس

ساتير : الفرق فى نصف الرأس
والبوكلات على هيئة السنارة . العقدة
من اللؤلؤ والتسريحة لحفلات المساء



لقد رفعت لندن لواء الشعر القصير عاليا وها هما ريموند ومايفير يبتكران هذه التسريحة الجديدة ذات الفرق على الجانب الايمن من الرأس • وقد صنف الشعر بحيث يزين الجبهة بينما حلى الجزء اليسر بعدد كبير من البوكلات • وامتدت احدى الحصلات فدارت دورتها لتغطي الجزء الاعلى من الاذن بينما صنف الجزء الخلفى من الشعر بحيث ظهرت الرقبة مستديرة وجميلة لا تشوبها بوكلة واحدة •

أما هذه التسريحة فهي من ابتكار جيم جرفيه وتمتاز ببساطتها واصالتها • وهي تبدأ سهلة عند الجبهة ولكنها لا تلبث عند الصدغين ان تتحلى ببوكلات عادية تغطي جزءا صغيرا من الوجه • وتأتى خصلة حلزونية عريضة لتغطي الاذنين بينما تأتى بوكلة ملفوفة على بعضها فتعطي للرأس كله شكلا غير منتظم وتغطي جزءا من الرقبة خصلة من الشعر ملفوفة نصف لفة •

يقدم لنا أنطوان هذه التسريحة التي تتكون من بوكلات صغيرة غير ملفوفة • وقد فرق الشعر وتموج تموجات خفيفة وشد الشعر على الجزءين الجانبيين حتى لا يغطي على الاذنين • وقد عوملت الرقبة نفس المعاملة لتبقى على شكل الرأس واستدارته وليبدو صغيرا كما أراد مبتكرو الموضة له هذا العام • ولا شك ان هذه التسريحة تفيض سحرا على الرغم من بساطتها •

كلمة اخيرة نسوقها اليك يا سيدتى وهي أن تنتقى من هذه التسريحات المختلفة التي نشرناها لك على هذه الصفحات الثلاث ما يتفق وشكل وجهك ولا تنسى قبل ذلك ان تولى شعرك كل عناية فالشعر الجميل تاج لا يمكن لاية سيدة أن تستغنى عنه •



شربى بمشروبات الشتاء

الشتاء على الأبواب ياسيدتى ولذا وجب عليك اتقاء برده وزمهريره وليس هناك أسهل ولا أرخص من تناول فنجان من السوائل الدافئة وسادل ذلك على بعض هذه السوائل وهى علاوة على تدفئتها للجسم وخاصة اعضاءه الداخليه فهى دواء لك من بعض امراض الشتاء كما انها تنظم الوظائف الفسيولوجية الداخلية عندك ..

وفيما يلي نبذة عن هذه المشروبات :

الكرابية

هى ثمار نبات عشبي ينمو فى المناطق الباردة كاواسط أوروبا وآسيا ويعرف باسم Caraway

وتحتوى ثماره التى تستخدم فى عمل مشروبه على زيت طيارله طعم ورائحة خاصة ناجمة عن مادتي

الكارفون والليمونين وهما منبهتان لغدد اللعاب فيزداد افرازها كما انها تنشيط افراز العصارة المعدية وتزيد من قوة الامعاء على امتصاص الطعام

ومشروب الكراوية يساعد على طرد الغازات المتكونة من تخمر الاغذية بالقناة الهضمية وقد عرفها العرب منذ عهد بعيد واستخدموها لمعالجة بعض امراضهم وفيها يقول داود الانطاكى فى مذكرته المشهورة «الكراوية تحلل الريح وتصلح كل غذاء وتهضمه وتفتح الشهية وتمنع التخمر وحموضة الطعام وتعسين الادوية على التلطيف»

القرفة

هى قشور حلوة الطعم تستخرج من فروع شجرة تسمى Cinnamon تنمو بسلان والهند وجزر الهند الغربية والمكسيك ويحضر مشروبها بغلى قليل من قشور القرفة او مسحوقها فى الماء بضع دقائق ثم تحلى الشراب المحضر بالسكر

ويمتاز شراب القرفة برائحته العطرية لاحتوائه على كمية من المواد السكرية والنشوية والاملاح المعدنية لا بأس بها

والشراب يدفىء الجسم ويفتح الشهية وينشط الجهاز الهضمى فيؤدى عمله خير اداء كما انه يقوى المعدة ويمنع انتفاخها

وينصح الاطباء مرضى الاسهال بتناول القرفة كما انه دواء ناجع لبعض حالات الدوسنتاريا وخاصة النوع الاميبى

ولاحتواء القرفة على مادة التين القابضة يجب ان يكون الشراب المحضر مخففا حتى لا تضر الاغشية المبطنه للجهاز الهضمى

النعناع

ويحضر مشروب النعناع بغلى الاوراق المجففة المستخرجة من نبات ينمو بامريكا واليابان ومصر

وتضم اوراق النعناع مركبا عطريا قويا اسمه المتول هو الذى يسبب برودة الفم عند تناول كمية من زيت النعناع او مائه او روح النعناع لتأثيره على اعصاب الاحساس وتخديره لها كما انه مطهر يدخل فى تركيب معاجين الاسنان لمزاياه المخدرة والمطهرة

اما شراب النعناع المغلى والمحلى بالسكر فهو مسكن للآلام الموضعية ويمنع اوجاع المعدة والمفصص والرياح الفليظة كما انه يدر البول ويحلل الاورام ويقول عنه الطبيب العربى محمد ابن أبى بكر الرازى «ان شرابه قاطع للصداع نافع لوجع الصدر واذا اخذ عقب الطعام منع فساد به بالمعدة»

الزنجبيل

هو الفريعات الارضية لشجرة الزنجبيل المعروفة بالريزومات وهى تنمو بالهند وجزر الهند الغربية واليابان وأواسط أفريقيا

ويباع الزنجبيل عادة بعد طحنه وهو ذو رائحة عطرية وطعم حريف لاحتوائه على زيوت طيارة وتعرف بالينالول والجنجروول كما انه يضم كمية من المواد النشوية والغروية المفيدة طبيا ..

ويحضر مشروب الزنجبيل بغليان مسحوقه مع الماء مدة وجيزة فيبعث فى الجسم الدفء وينشط

الدورة الدموية ومفعوله ساحر فى شفاء التهاب الحنجرة والقصبه الهوائية الناجم عن نزلات البرد

وكثيرا ما يضاف مزيج من مسحوق القرفة مع الزنجبيل الى ماء يغلى فيتكون منها مشروب يضم مزايا طبية كثيرة يفيد الغثيان وازالة التخمة

الكاكاو

هو مسحوق ثمار شجرة الكاكاو ويحضر منه مشروب ساخن لذيذ الطعم مفد جدا اذ يحتوى الكاكاو على ٢٨ ٪ دهون ، ٥٠ ٪ نشا ، ١٨ ٪ بروتين ، ٦ ٪ مواد معدنية ومشروب الكاكاو سريع الهضم والتمثيل يدفىء المعدة غير انه يحتوى على قلوئ يسمى التوبرومين لا يؤثر كثيرا فى الجهاز العصبى وبإضافة اللبن الى الكاكاو يقلل من تأثير هذا القلوئ ويزيد فى قيمته الغذائية اذ يضيف اليه فيتامينات أ وب و د

الينسون

وكان الينسون هو الشراب المحبب لدى قدماء المصريين وادخلوه فى توابل كثيرة وشرابه يحضر بغلى بذوره فى الماء ، وهو يجلب نوما هادئا ويكسب الوجه طلاوة جميلة وينبه القناة الهضمية ويساعد المعدة والامعاء على انقباضها

ويؤخذ شراب الينسون لتسهيل عملية الوضع عند الحوامل لانه ينبه انقباض عضلات الرحم ويدر المادة المعروفة بالسرسوب التى يفرزها ثدى الام فى الثلاثة أيام الاولى عقب الوضع والتى تعتبر أغنى مادة فى العالم فى قيمتها الغذائية للطفل الرضيع .

ظاهر حسن درة

شهرة عالمية
بودرة خميرة رويال

معروفة فى العالم كله لجودتها وخبراء الطبي والهواة يعتمدون عليها اعتمادا كبيرا لاكتساب الطعم اللذيذ والعجينة الرائعة اشترى عليه خميرة رويال اليوم

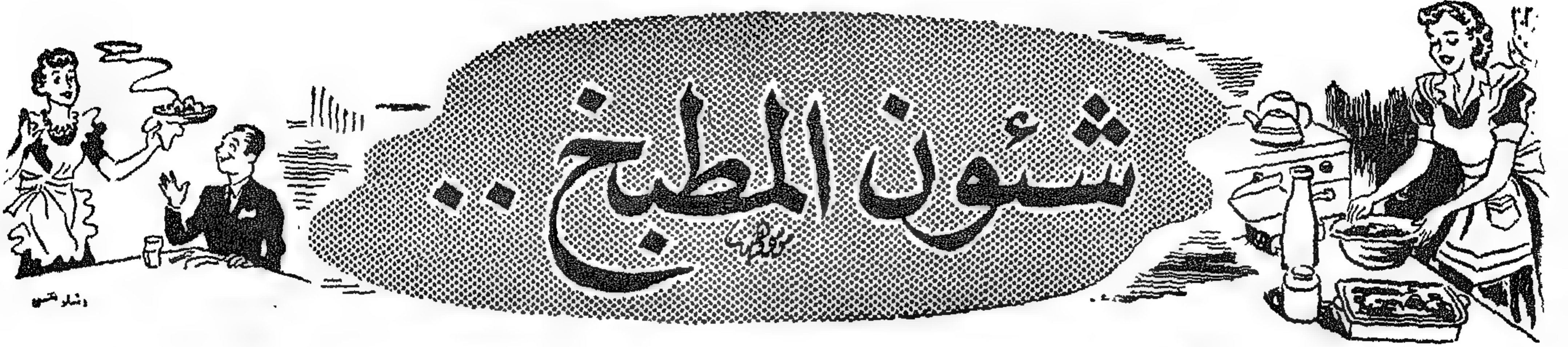


مجاناً

بعض الكوبون تمصيلين على كيتا بنا المما فى الذمعة ببيع طرفة صناعة بيسكوت والقطاير اللذيذة

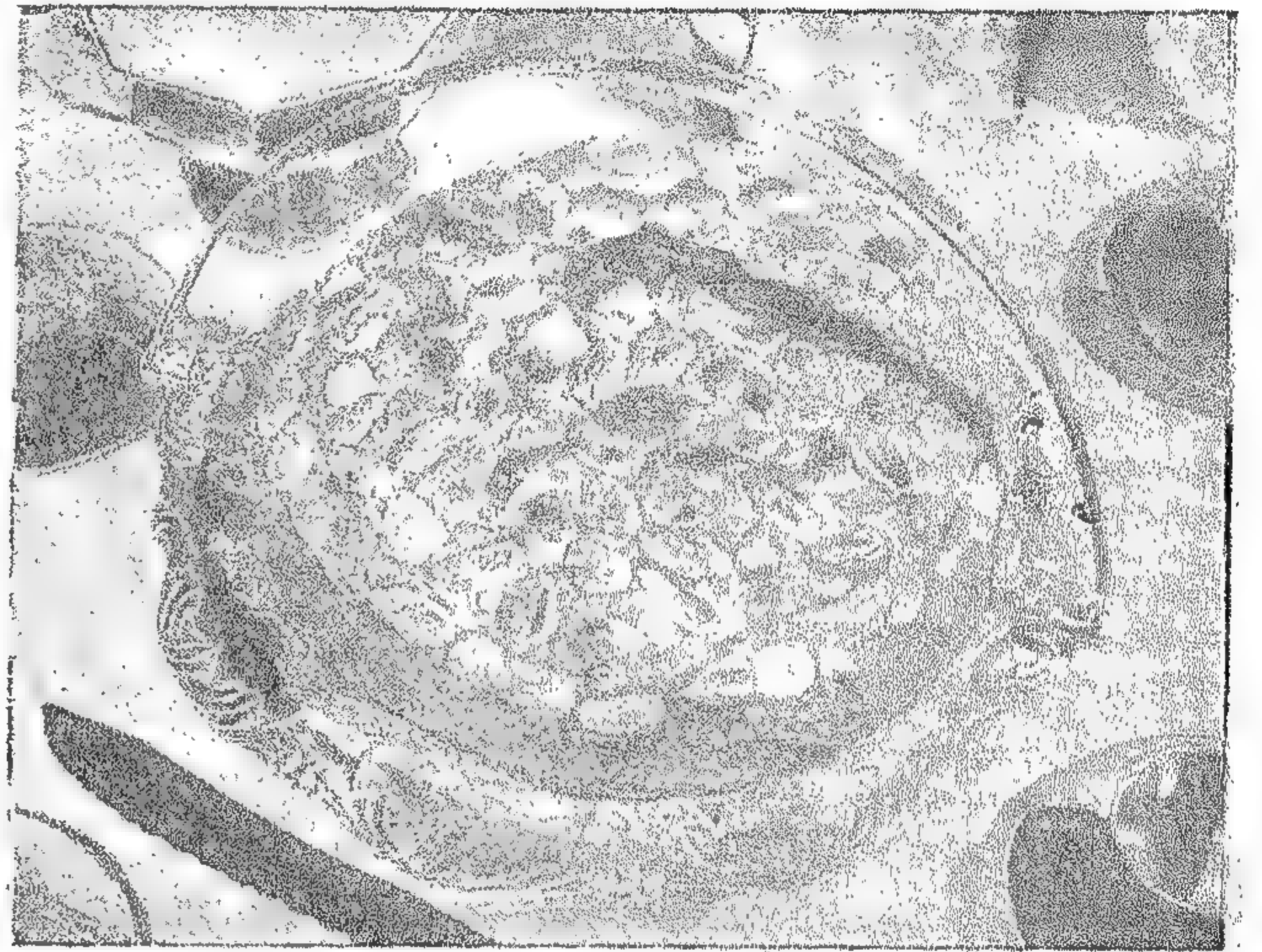
الى وكلاء مصانع بودرة خميرة رويال
م. ل. فرانكو وشركاه - سن. بنتو وشركاه ملقا
٢٦ شارع قصر النيل بمصر

الاسم
العنوان
البلد



كعكة اللوز

- نصف رطل دقيق * ٣ ملاعق كبيرة زبيب بناتي
نصف ملعقة صغيرة خميرة ٣ ملاعق كبيرة فسواكه
بيكنج بودر مسكرة مفرومة
نصف رطل سكر بودرة ١ أوقية لوز مقشر
٥ أوقيات زبدة نصف ملعقة صغيرة فانيليا
٣ بيضات



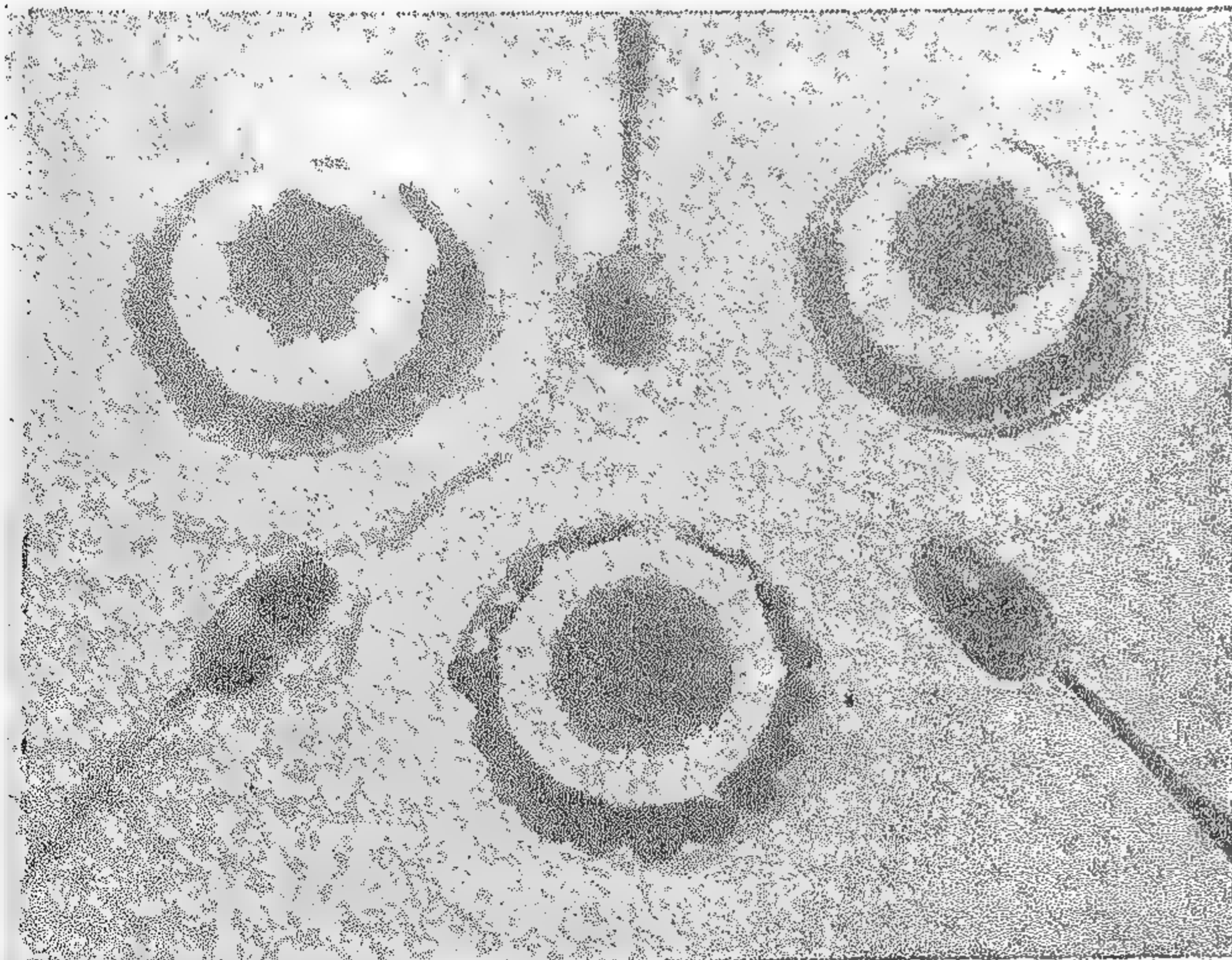
- ١ - انخلي الدقيق والخميرة معا فوق قطعة ورق
- ٢ - ضعي الزبدة في سلطانية واضربيها جيدا حتى تنعم ثم اضيفي السكر تدريجيا مع الاستمرار في الضرب حتى يصير المزيج هشاً مثل الكريمة
- ٣ - اضيفي البيض الواحدة بعد الاخرى بالتبادل مع مقدار الدقيق واستمري في الضرب حتى يمتزج الجميع جيدا ثم اضيفي الفواكه المسكرة اعدادها ولا حظي أن تكون العجينة في النهاية سهلة الصب من الملعقة فاذا كانت يابسة فاضيفي لها مقدار ملعقة أو ملعقتين من اللبن ولا حظي أيضا ألا تكون لينة كثيرا أو سائلة حتى لا تسقط الفواكه وترسب في قاع الكعكة
- ٤ - صبي العجينة في صينية أو قالب كعك مستدير بعد دهنه وتبطينه من القاع والجوانب بالورق الشفاف ثم دهنه ثانياً بالسمن
- ٥ - اسقطي اللوز المقشور من القشرة الخارجية في ماء مغلي لمدة دقيقتين ثم انشليه من الماء وأزيلي عنه القشرة الحمراء الداخلية واقسمي كل لوزة الى نصفين
- ٦ - زخرفي سطح الكعكة بوحداث اللوز المقشر
- ٧ - توضع في فرن هادئ الحرارة لمدة ساعتين حتى تنضج تماما ويجف الوسط واذا احمر السطح قبل النضج

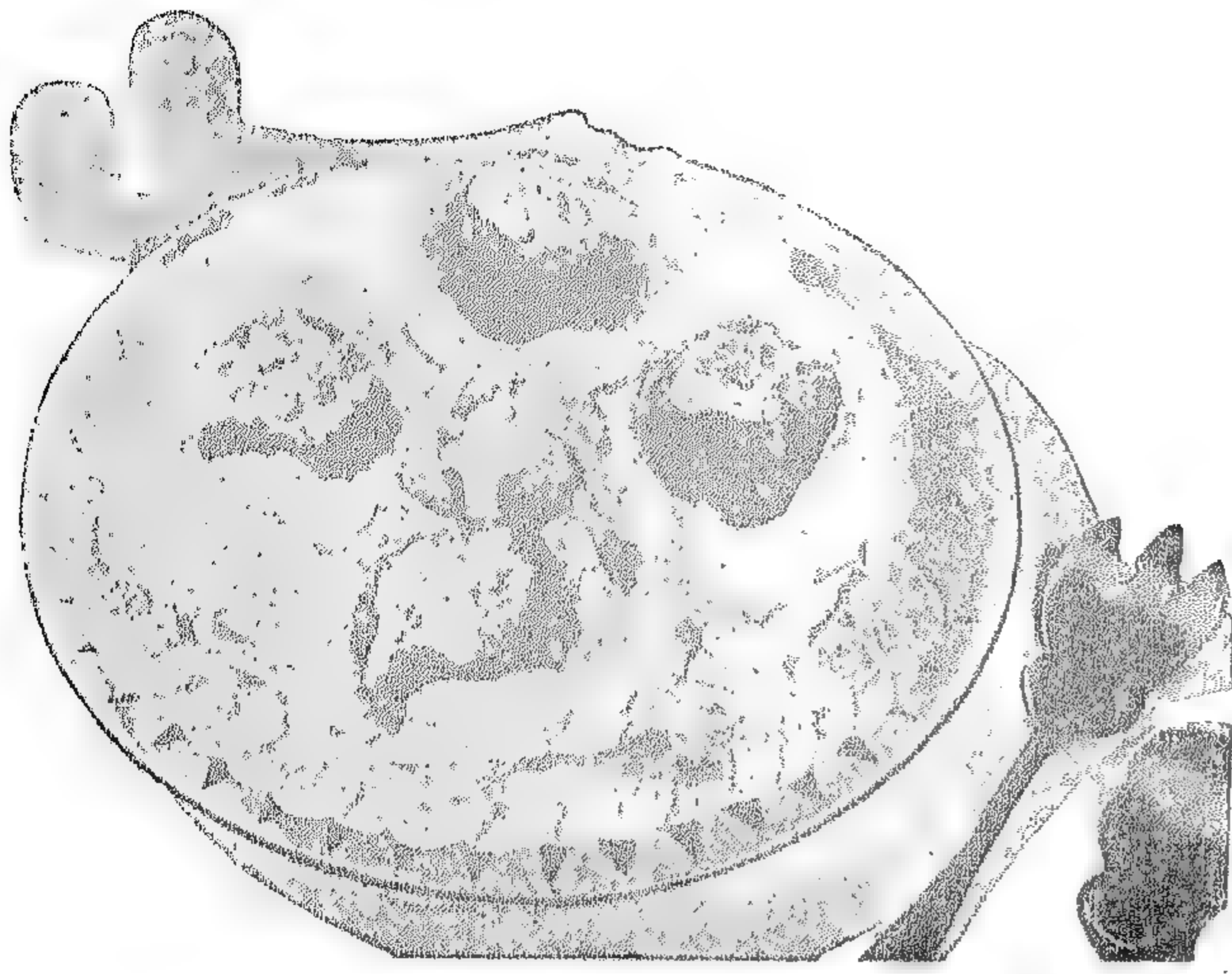
فيغطي بورقة شفاف مدهونة بالزبدة واختبري نضج الكعكة بغرس سنيخ رفيع في وسطها واتركيه لمدة دقيقة فاذا خرج جافاً ولم يلتصق به شيء دل على نضج الكعكة
٨ - تقلب باختراس فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما

٩ - ضعها في طبق مسطح مفروش بورقة دانتيسل وقدميها للمائدة كما هو مبين بالرسم

مهلبية السمولينا بالوشنة

- ١ رطل لبن ٢ أوقيتان سولينا
ربع أوقية جيلاتين ٣ ملاعق كبيرة ماء دافئ
٢ أوقيتان سكر بودرة نصف ملعقة صغيرة فانيليا
ربع رطل كريمة لباني ربع أقة وشنة
- ١ - اغسلي الوشنة جيدا ثم ضعها مع قليل من الماء يكفى لتغطيتها وارفعيها فوق النار حتى تغلي ثم اضيفي من السكر ما يكفى لتحليتها واتركيها فوق النار الهادئة حتى تنضج تماما ولا حظي ألا يكون الماء كثيرا
 - ٢ - ضعي اللبن في كزرولة فوق نار هادئة حتى يقرب من الغليان ثم رشي عليه السمولينا ويقلب جيدا حتى يغلي ثم هدئي النار واستمري في التقليب مدة ١٠ دقائق حتى تنضج السمولينا ثم اضيفي السكر
 - ٣ - يرفع من على النار وتترك المهلبية حتى تبرد قليلا وتصير دافئة ثم اضربي الكريمة ضربا خفيفا حتى تغلظ نوعا واضيفيها للمهلبية
 - ٤ - اذبي الجيلاتين في كمية الماء الدافئ حتى تذوب وتنحل تماما ثم تضاف مع الفانيليا الى المهلبية السابقة
 - ٥ - صبي المهلبية في قوالب مستديرة مفتوحة من الوسط بعد بلها بالماء واتركيها في الثلاجة حتى تبرد وتجمد تماما





٦ - تقلب القوالب كل منها فى قالب مستقل بعدد الاكلين ثم املئى التجويف فى وسط القالب بالوشنة المسلوقة المحلاة بالسكر وكذا زخرفى بها حول قالب المهلبية كما هو مبين بالرسم. ثم قدميها للاكل

سلطة البنجر الراقية

- ١ طماطة كبيرة جامدة
٥ ملاعق كبيرة لحم ناضج
١ خس
٤ بنجر مسلوقة
بارد مفروم
١ كوب صلصة مايونيز
خيار حسب الرغبة
ملح وفلفل

١ - اغسلى الطماطم وشقيها الى ٥ قطع طوليه مع عدم فصلها من بعضها وأزيلي منها البذور باحتراس
٢ - افرمى اللحم وامزجيه بقليل من صلصة المايونيز ليتماسك ثم اضيفى اليه الملح والفلفل وقليلًا من الكرفس والبصل المفروم اذا رغبت ذلك ثم احتفظى بباقي صلصة المايونيز وضعيها فى قارب الصلصة الخاص

٣ - اغسلى الخس وانزعى الاوراق الخضراء واستعملى فقط القلب الداخلى

٤ - رتبى أوراق الخس على شكل أطباق صغيرة بشرط أن يكون عددها خمسة ودرصى أربعة منها حول الطبقة الصينى المسطح والخامسة فى الوسط كما هو مبين أمامك بالرسم

٥ - افتحى أجزاء الطماطم قليلا وضعى داخلها جزءا من اللحم المخلوط بالمايونيز فوق طبق الخس الموضوع وسط

الطبق الصينى

- ٦ - قشرى البنجر المسلوق وقوريه قليلا من الوسط ثم احشى كل واحدة بجزء من اللحم المخلوط بالمايونيز وضعى كل بنجرة فى طبق السلطة المعد فوق طبق الخس
٧ - قشرى الخيار وقطعيه حلقات رفيعة ويرص حول طبق السلطة رصا متلاصقا بشرط أن تغطى كل قطعة ثلثى السابقة كما هو مبين بالرسم
٨ - قدمى السلطة على المائدة ومعها صلصة المايونيز فى القارب الخاص

طعامك فى ديسمبر

الاحد ٤ ديسمبر

طاجن اللحم بالخضر ،
مكرونه اسباجتى ، سلطة
خضار ، فاكهة

الخميس ٨ ديسمبر

لحم بالتربيه ، فول أخضر
مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل
فاكهة

الاثنين ١٢ ديسمبر

حساء العدس ، عدس
مطبوخ ، سلطة خضار ،
خشاف القرع العسلى

الاثنين ٥ ديسمبر

طعمية ، سلطة طماطم
بالبصل والمقدونس ،
صينية بطاطة

الجمعة ٩ ديسمبر

لحم بالدمة ، قلقاس
بالخضرة ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر ، فاكهة

الثلاثاء ١٣ ديسمبر

حساء بالتربيه ، فراخ
محمرة ، خبازة ، أرز
مفلفل ، سلطة بنجر ،
فاكهة

الخميس أول ديسمبر

حساء الطماطم بالخضر ،
لحم بوفتيك ، سبانخ
بالبيض ، مكرونه ، مخلل ،
فاكهة

الثلاثاء ٦ ديسمبر

كباب حلة ، مسقعة قرع ،
محشو كرنب ، سلطة خس
فاكهة

السبت ١٠ ديسمبر

بفتيك ، خرشوف بالتربيه
أرز بالطماطم ، سلطة
خضر ، كسترده بالكرملة

الاربعاء ١٤ ديسمبر

فاصوليا جافة مكمورة ،
أرز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الجمعة ٢ ديسمبر

كفتة اللحم بالبقسماط ،
مسقعة قرنبيط ، أرز
مفلفل ، سلطة خس ،
مهلبية الشكولاتة

الاربعاء ٧ ديسمبر

سمك مقل ، طاجن السمك
فجل أخضر ، صينية قرع
عسلى

الاحد ١١ ديسمبر

كفتة اللحم المشوية ،
مسقعة قرنبيط ، خس
محشو ، سلطة بطاطس ،
فاكهة

الخميس ١٥ ديسمبر

سبانخ مكمورة ، أرز
مفلفل بالطماطم ، مخلل
مهلبية السمولينا بالوشنة

السبت ٣ ديسمبر

فاصوليا خضراء مكمورة ،
أرز مفلفل ، مخلل ،
فاكهة

٠٠ وصممت ساعة جامعة
مؤاد بعد أن أرسلت دقائقها
التسع ٠٠ ولم تخلف وراءها
سوى الصدى الضخم الذي
كان يتمطى فى سماء المنطقة
الجامعية ٠٠ ويتبدد منسابا
مع هوائها البارد ٠ وفرت
من عين الفتى دمة ساخنة
انزلقت على وجنته التى كادت
تتجمد من القفر فى ذلك
الصباح الشديد البرودة من
فبراير عام ١٩٤٧ ٠ كان
ينصت الى الدقات فى شغف
حزين ٠ انه لم يسمعها منذ
بعيد ٠٠ منذ شهرين أو ما
يزيد قليلا ٠ ولقد كانت هذه
الدقات تهوش عليه وهو
ينصت الى شرح أحد أساتذته
فى داخل أحد مدرجات

العايش

للاستاذ احمد عبد الحميد

لا تستقر فيه تلك البطاقة
الملونة التى تثبت شخصيته
والتي تثبت أيضا انه قد
سدد الرسوم الدراسية
المستحقة عليه ٠ وارتطمت
تلك الحقيقة بذهنه الكليل
٠٠ وبدأت الافكار السوداء
تنبش الماضى وترتع فى
الحاضر ٠ وأفاق الفتى قليلا
وتمالك نفسه ٠٠ وتحرك
يختفى خلف الشجرة
الضخمة حتى لا يراه ذلك
الفوج من الطلاب الذين قذف
بهم الترام عند المحطة
الجامعية ٠ كان يخشى أن
يكون من بينهم زميل يعرفه
٠٠ وهنا تكون الطامة ٠

أبدا ٠٠ انه لن يتمالك
أعصابه ليحجب عن سؤال
يوجه اليه ٠٠ لماذا لم يأت
حتى الان ؟ هل لديه الجراءة
الكافية لكي يقرر ان فقره
يحول بينه وبين دخول
كليته ؟ وأخذ الاسى يلتهم
من نفسه وهو يرقب
الجامعيين يبرزون بطاقتهم
ليتفحصها ضباط البوليس
ثم يتركونهم يخرقون
الحصار ٠ ان ثمن مثل هذه
البطاقة ثمن فادح يستحيل
عليه أن يدفعه تماما ٠٠
لو حدث مثل هذا منذ عام
واحد مضى لما اكرت مطلقا
كان يمكنه أن يدفع الرسوم
أضعافا ٠ كان يعيش بالامل
المشرق الباسم ينعش حياته
ويرطب نفسه ٠ أما الان فهو
فقير بائس ، أليس مستقبله
مهيدا بالانهيار ! ان والده لا
يملك أن يدفع من أجله
قروشا لا جنيهات ٠ لقد كان
من كبار التجار ٠ وشاء
القدر أن يسخر ٠ وفي
مضاربة خاسرة فى البورصة
اختفى كل ما يملك فى
غمضة عين ٠٠ ولم يبق لديه
هو وأسرته سوى الاسى

كليته الحبيبة ٠٠ ولعله كان
يضيق بها قليلا ٠ ولكنه الان
يتوق الى ضجيجها وهو
خارج الكلية بل خارج
الجامعة كلها ٠ انه يقف الى
جوار الشجرة الضخمة
الرابضة على أول الطريق
المؤدى الى الجامعة عند محطة
الترام ٠ يقف لا يسعه مطلقا
أن يتخطى ذلك الحصار
المضروب على الطرق المؤدية
الى معهده الحبيب ٠٠ لسبب
واحد وهو أن جيبه الخاوى



منعشة حقًا
فى كل وقت
وفى كل مكان

المعبود المعنود

مصانع تعبئة كوكاكولا "سيكو"

والحرمان والعوز القاتل ٠

حدث كل هذا خلال
العطلة الدراسية ٠ وحلت
السنة الدراسية الجديدة ٠
ودخل الفتى كليته كالمعتاد
وفى هذه العودة كان يشغله
الهم ٠ كان فقيرا ٠ وهذا
الفقر كثيرا ما اضطره الى
البقاء فى المنزل لانه تعوزه
القروش القلائل التى يدفعها
فى الترام حتى يصل الى
الجامعة ٠ وفى أبان هذا
الخضم من الالام الفاتكة
تعرف جلال رشدى الى زميله
حسين فائز ٠ وكان طالبا
أنيقا تبدو عليه أثار النعمة
واليسار وتوثقت بينهما
أواصر الصداقة ٠ وقدمه
فايز الى نعمات زميلتهم
الجامعية ٠ انه يذكر كل
شئ كما لو كان قد حدث
بالامس القريب ٠ فقط انه
لا يذكر عندما نظر فى أعماق
عينها هل نطق بعبارات
الترحيب المعتادة أم خضع
صامتا ٠ كان يحقدق فى
عينها وكأنه يبحث عن
الطريق الى المحبة ٠ انه
يتمثلها الان تملأ سماء
عينيه تماما كما رآها أول
مرة ويتخيل بسمتها العذبة
التي كانت تنام فى عينيها
أكثر مما كانت تبدو على فمها
الحلو ٠

كل هذا ٠٠ وقع فى أول
هذا العام الدراسى قبل أن
تفور فى الجامعة تلك القلاقل
التي أدت الى تعطيل الدراسة
طويلا ٠٠ ثم الى إعادة
فتحها من جديد ووضع ذلك
النطاق العسكرى الخانق
حولها ٠ ان جلال لم يحس
ذلك الفقر وعنته كما أحس
به عندما عرف نعمات ٠ أى
فاصل بينهما ؟ انه محروم
غير جدير بمن كانت مثلها
ان فايز لو تقدم اليها
فلسوف تقبله على الفور ٠
أما هو فلن ينسى تلك
الحقيقة البسعة المخيفة ٠٠٠
انه فقير وهكذا دفن غرامه
بعد أن شيعه الى أعماق نفسه

وتقلصت عضلات وجهه .
ولم يغب عنها كل ذلك .
فطنت الى ذلك الشحوب الذي
يظلل وجهه الفاتن الجذاب .
وفطنت الى ذلك الشرود
الذاهل في أغوار عينيهِ .
انها تلمح سرا دفيئا . . .
وحزنا بليغا . ولم تستطع أن
تفهم شيئا . فقط ذاب قلبها
شفقة عليه . . وجلسا معا .
- جلال أصدقني القول
ماذا هناك ؟ وأطرق الفتى
برأسه . . وطافت بذهنه
ألوان شتى من حياته كانت
تتكون في ذهنه . كان يريد
مخلوقا يفهمه أو يستطيع
أن يفهمه حتي ينفذ بين
يديه متاعبه وآلامه . ويبدو
أنه قد عثر على مثل هذا
الصديق . نسي أن قلبها
ليس ملكا له . . ولكنه لم
يعد يذكر سوى أنه بين يدي
من يحب . . وان قلبه هو
البقية على ص ٤٦

مشوقة . . فيها غبطة . . .
وفيها حنين . . وخيل اليه
أنه يسمع صوتا ينسجه
خياله الفسيح . ولكنه كان
الواقع . . حينما سَمِعَ
الصوت يكرر - جلال !!
وحقا . . كانت نعمات تقف
عند رأسه . . وانبعث من
جلسته منتفضا - وبلله العرق
من قمة رأسه الى أخمص
قدميه . . وهتف من الاعماق
. . نعمات !!
- أنا لا أصدق عيني
يا جلال . . أحقا أنت ؟
- وأنا بدوري يانعمات .
أواه . كم أنا سعيد برؤياك
ثم خيل اليه ان ذلك ليس
من حقه فقال مستدركا .
- كيف حال فايز ؟
- لطالما سألنا عنك يا جلال
أين أنت ؟ هل استغنيت عن
الجامعة أم ماذا ؟ كانت
ساذجة في أسئلتها وصمت
جلال على اضطراب . .

يحس ظمأ الى أن يستمر
يحبها رغم الفارق بينهما . .
وكان يستشعر رغبة عارمة
الى رؤياها . . ولكنه لم
يجرؤ أبدا . كان الحرمان
يلعب على مسرح حياته دورا
قاسيا . . أجل كان الفقر
يحرمه من دراسته . . وأيضا
ممن يحب . كان المسكين
يتمزق في وحدته . . ويكاد
يختنق من هول اليأس
وأخيرا . . عاد جلال الى
منزله البسيط الموحش . .
يثن في صمت . وينهار في
التجاع .

وذات صباح قادته قدماء
الى حديقة الاندلس . وجلس
يتحایل على قراءة كتاب في
يده . وبينما هو مستغرق في
القراءة أو في الافكار صكت
مسامعه نبرة صوت لا يمكن
أن تخطئه أذنه . . ولم يصدق
سمعه . . ولم يرفع أنظاره
سراعا . . كانت نبرة لهوفة

. . وأسدل على هذا الحب
الضال قناعا كثيفا وفجأة . .
دقت الساعة نصفًا بغد
التاسعة . وارتعد في موقفه
وانكمش في نفسه . كان
الترام قد قذف بفوج من
الجامعيين جديده . ومن بين
هؤلاء كان فايز يبدو أنيقا
باسما . . وفي رفقته فتاة
. . وتضاءل المسكين خلف
الشجرة واسترق نظره . .
كانت أشبه بمطارق تدوي
في أعماقه . . ولكنها لم
تكن نعمات انها أخرى . . .
وابتلع ريقه بصعوبة لازال
فايز كعادته دائما يحلو له
ان يتعرف الى أكبر عدد ممكن
من الفتيات . . واذن فليست
هناك علاقة بينه وبين نعمات
الآن . . وتوجه العاشق
بأبصاره الى السماء شاكرا .
لقد مضت عليه الايام وهو
يحاول أن يصرع حبه من
أجل صديقه فايز . كان

إنه متظف
سريع !

أفطر...
انه لا يتخذ ش !

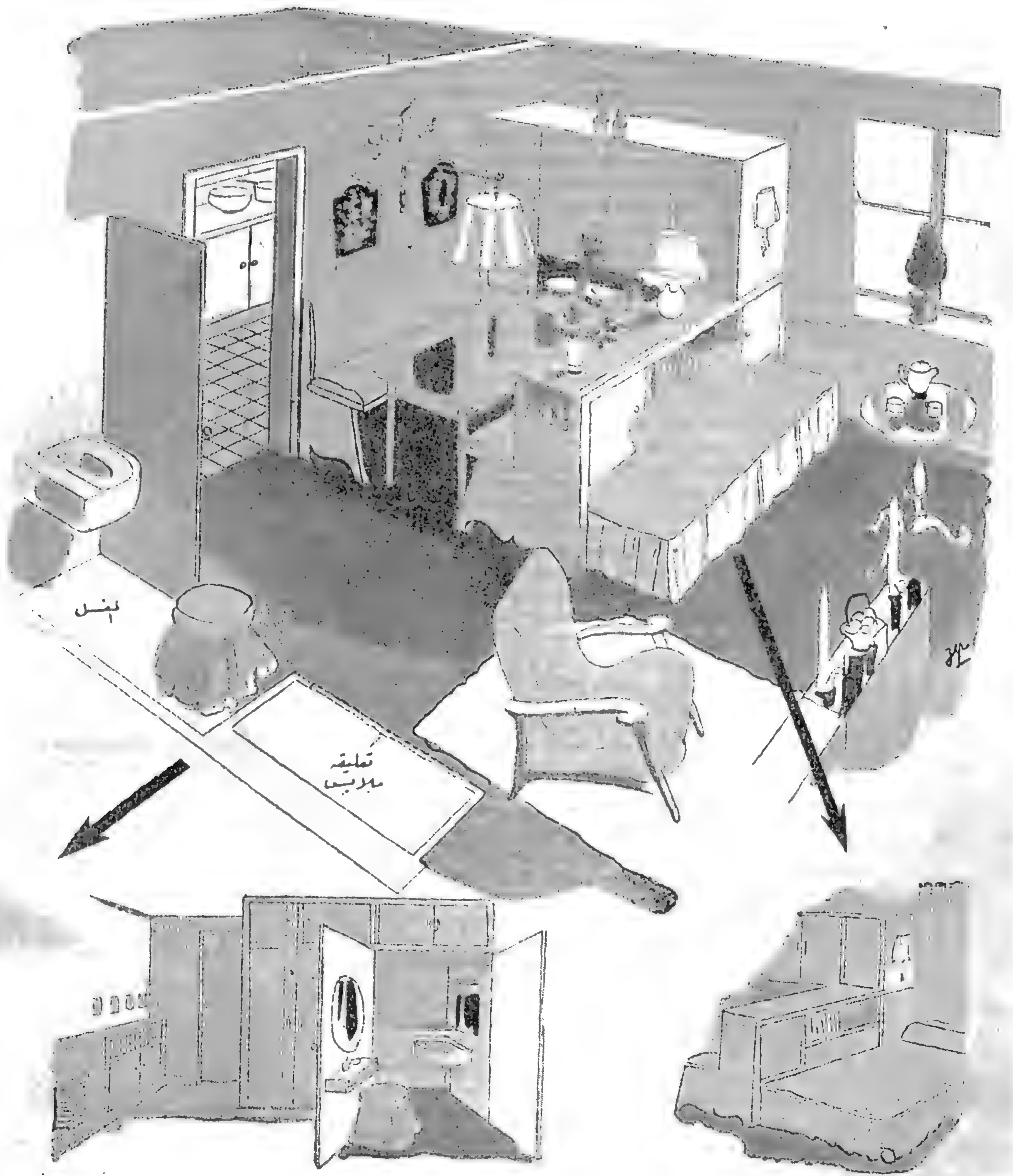
منظف سريع
وجيد للغاية
يجعل الأواني
لامعة براقه !

وشيم

المنظف السريع المضمون !

Nettoie rap
sans rayon

للأحواض والأفران
وأكسارولات والأرضية
والموائد والأشاث
الخشب والسيراميك
واجوان الاستحمام
والمصيف والميك
والمعادن والمخار
والاولاف الزجاجية
والماسحات الدهنية



ركن من الغرفة وقد ظهر فيه المدخل والمدفئة وأرفف الكتب • وإلى يمين الباب دولاب للملابس ذو بابين ومجموعة من الأرفف • أما الجزء الثاني فهو دولاب آخر

غرفة واحدة تصبح حنة

ظهر مقعد ركن المائدة مصنوع من خشب الأبلالاش أما جزؤه الأسفل فقد ظل فارغا ليسمح بدخول نصف السرير الذي يبلغ عرضه ١٤٠ سم أثناء النهار •

أصواف تويد شقيوت

صنع

چاكمان
Jacquard

بلندن

تباع الآن في المحلات الكبرى
بالقاهرة والألكندرية

ثياب « التريكو » المشغولة من « بيهاف »

‘BEEHIVE’

تتحدثك الزمن



حتى بعد الغسيل
تحتفظ
بمظهرها الجميل

ثياب « التريكو » المشغولة من صوف « بيهاف »
فنجريج « Beehive Fingering » وسائر أصواف
Patonised P & B تقاوم الانكماش في الغسل الى
درجة مذهشة وتخرج من الطشت مراراً وتكراراً دون
أن تفقد شيئاً من نعومتها وامتلائها ورونقها .



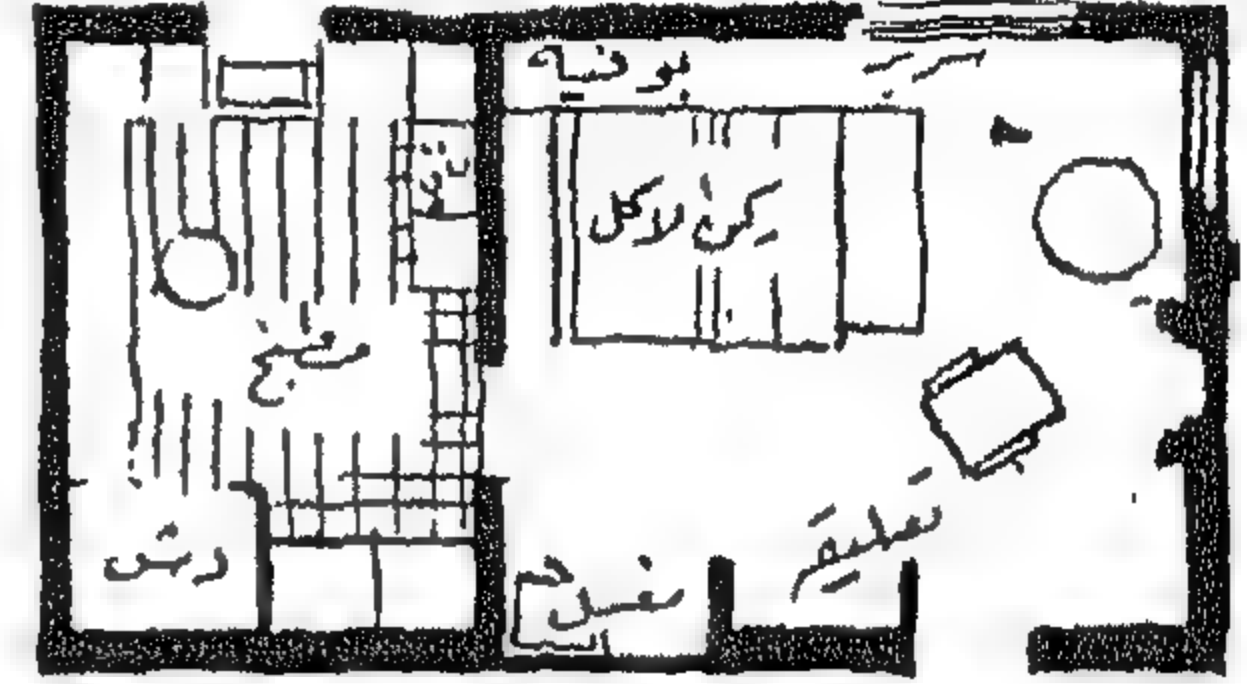
اصواف

صنع PATONS & BALDWIN LTD.

تباع في جميع محلات الصوف المشهورة

وسخانا أما الغرفة فقد ركبنا
فيها حوضاً وحنفية
ووضعتناهما في دولا ب كبير
وقد وصلنا بين هذا الحوض
والسبخان بحيث تستطيع ربة
المنزل استعمال الماء الساخن
وبهذه الطريقة أصبح هذا
الدولا ب الكبير حجرة صغيرة
للزينة . أما أعلى هذا الدولا ب
الكبير أو حجرة الزينة فقد
خصص لوضع البياضات
وركب له باب كما هو ظاهر
في الرسم . والجزء الثاني

لقد أثرت الحرب في كل
شيء ، ولعل أبرز ما تركته
الحرب في العالم كله تلك
الازمة الخطيرة المتصلة
بالمساكن وهي شغل الناس
الشاغل وخاصة في مصر
حيث الامر فوضى في تحديد
اسعار الايجار وفي غلظة
رجشع أصحاب العمار
والمساكن الذين لا يحتكمون
في تقدير الايجار الى
ضمايرهم بل يبالغون بشكل
ملحوظ .



Entrée

من هذا الدولا ب الكبير
سيتمد الى باب الغرفة مكوناً
دولاباً آخر للملابس . والركن
المقابل لهذا الدولا ب من
الغرفة يخصص للاستقبال
وقد وضعت منضدة من
الحشب الابيض المكسنة
بالابلاكاش بين مقعدين من
الحشب المنجد بالكرتون ولما
كانت المنضدة خفيفة سهل
اخراجها وادخالها بين المقعدين
عندما يحين موعد وضع المائدة
أما الركن فقد وضع فيه
دولاب عريض يمتد من الحائط
الذي يفضل المطبخ من الغرفة
الى النافذة ويكون مع المكتبة
الصغيرة الموجودة خلف الكنية
قطعة واحدة غير قابلة للتجزئة
وقد صمم السرير بحيث
يستعمل ككنية في النهار
فاذا حل المساء أخرج كالدرج
لم يبق عليك ياسيدتي الآن
تضعي بالقرب من هذه
الكنية السرير هذا الفتيل
المريح وتعلقى على النافذة
ستأثر ينسجم لونها مع بقية
الاثاث . اختاري بعض الصور
الجميلة لتعليقها على الحائط
واعلمى أن الاباجورات فضلاً
عن كونها وسيلة من وسائل
الازاءة تكون عاملاً مهماً في
تجميل غرفتك .

لا يوجد أضيق من شقق
ما بعد الحرب فهي مقصورة
على غرفتين أو ثلاث وقد رأينا
أزواجاً يكتبون بغرفة واحدة
يقسمونها الى أجزاء أو الى
أركان يضعون فيها من الاثاث
ما يكونون في أشد الحاجة
اليه .

لقد أرادت بنت النيل
أن تقدم لك اليوم هذا
التصميم المبتكر لشقة
« مركزة » حيث يستطيع رجل
وزوجته أن يجدا أكبر ما يمكن
من الراحة وذلك فيما لا يزيد
عن غرفة واحدة ومطبخ . ان
سر هذه الشقة يرتكز على فن
استغلال كل ركن من أركان
الغرفة مهما يكن صغيراً .
لذا وجب الاستغناء عن الاثاث
الكبير الذي يملأ مساحة
كبيرة من الغرفة والالتجاء
الى كل ماهو مصنوع من
خشب الابلاكاش والسواح
الحشب الابيض التي يمكنك
بها صنع مجموعة من الارفف
والدواليب .

ان الشقة التي نقدم لك
تصميمها تتكون من حجرة
واحدة ومطبخ . ولقد
استطعنا أن نركب في المطبخ
دوشاً (أنظري التصميم)

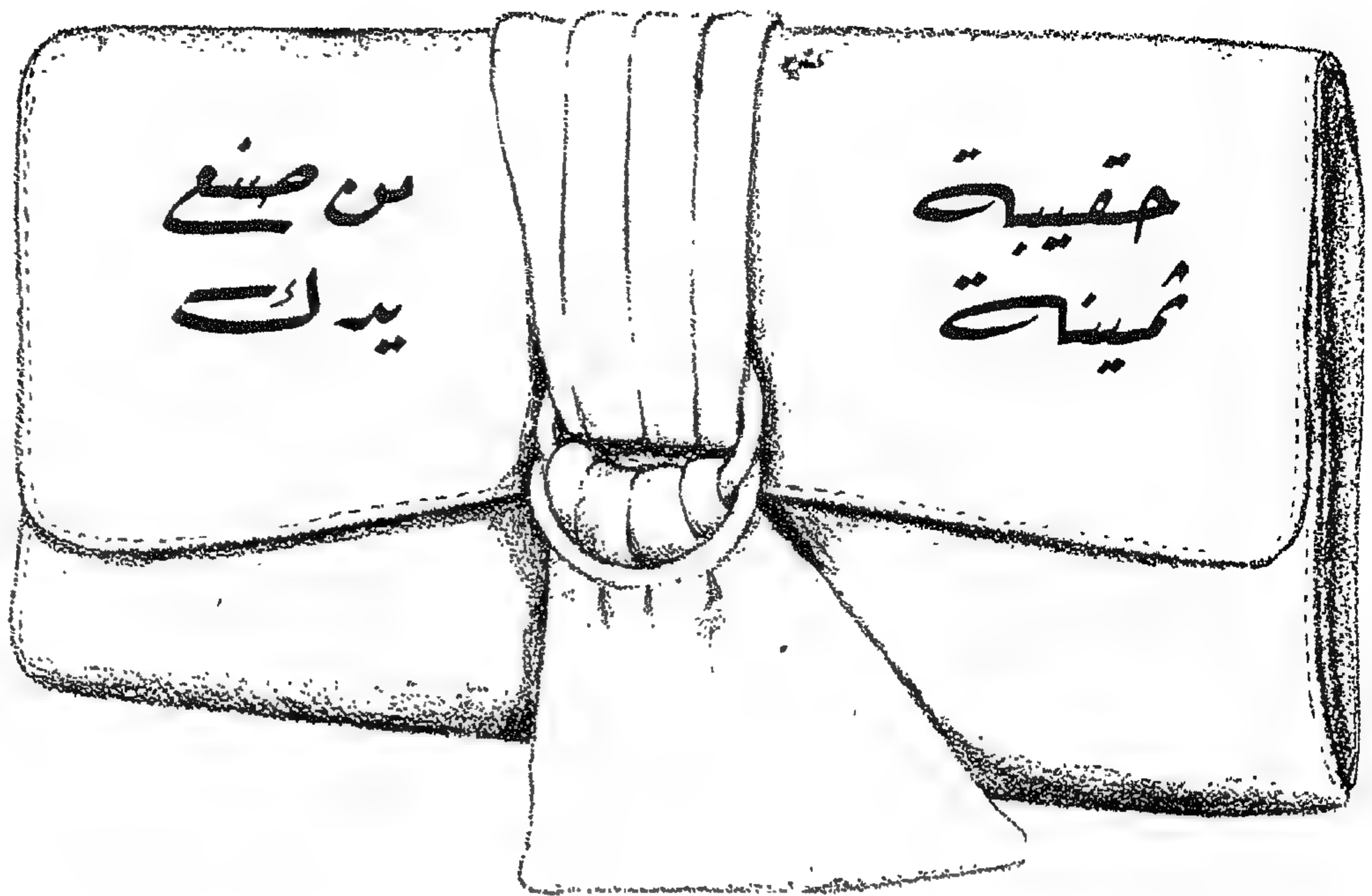
المستعمل • قيسى قبل
تنبيته •

قوى النشافة المقصودة
على باترون لا بلصق وسط
قافلة الشنطة أى الباترون
لا من الجهة المقلمة بقطعة
قماش مقوى ٨ × ٥ سم •
ضعى بداية الحزام فى
الوسط على بعد ٣ سم من
الحافة وقوى الواجهة بوضع
قطعة القماش المقوى من تحت
الحزام • ثم لفى الحزام
حول الشنطة مع تثبيته
ببعض غرز متينة •

لكى تقفل الشنطة ادخلى
طرف الحزام فى الحلقة
ثم اثنيه وادخله فى الحلقة
السفلى • اذا كان القماش
المستعمل للشنطة خفيفا
أضيفى على القماش المقوى
كرتونا خفيفا أو ورق نشاف
لحفظ شكل الشنطة •

البطانة : قصى من قماش
البطانة مرة واحدة الباترون
نمرة ١ ومرتين الباترون
نمرة ٢ • اثنى الطرف ف •
خيطى الجيوب من الباترونات
ق ١ وق ٢ على حسب
الشكل نمرة ١ وثبته على
البطانة ق ١ بخياطتين
مستطيلتين (ك) وبخياطة على
الجانبين وفى الاسفل (شكل
١) أما عن الجيب الاخر
فيخاط من الثلاث جهات
بعد وضعه على العلامة ق ٢
من الباترون ١

اضبطى أطراف الباترون
نمرة ٢ أى جوانب الشنطة
فى النقط ل ، ك ، ي على
البطانة مثل ما عملت
بالشنطة نفسها وخيطيها على

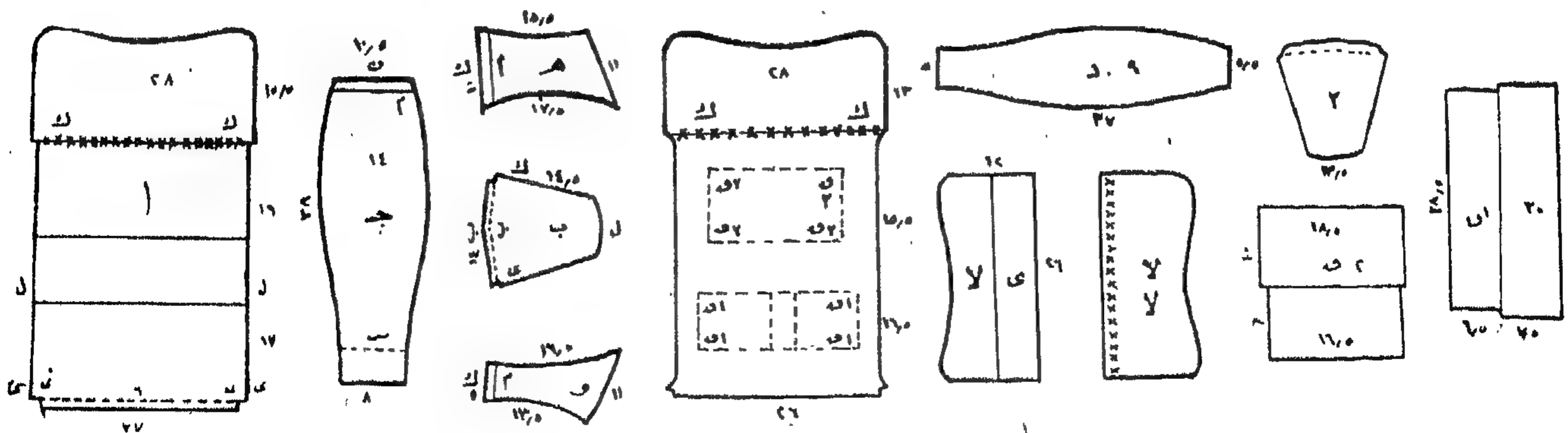


× × × × وثبته بقليل
من الصمغ حول الدائر كله
ثم اثنى عليه الحرف والصقيه
بالصمغ أيضا •

القفل : قصى الباترون
ج هـ و من الجوخ والباترون
د من قماش البطانة • خيطى
كسرتين كبيرتين على الوجه
وبطنيهما فى الباترونين هـ و
وهنا لكى يصبح الباترون جـ
فى حجم الباترون د والباترون
هـ من حجم الباترون و ثم
بعد وضع الواجهة للواجهة
خيطى على ثلاث نواح
واتركى عند علامة م مفتوحا
واقليه • واثنى القطعتين
المكسرتين على العلامة ن •
اثنى عند العلامة س على
الحلقتين وهذا الحزام الذى
يقفل الشنطة يجب أن يكون
طوله ٤٨ سم ولكنه يختلف
قليلا حسب سمك القماش

١ وهو ظهر الشنطة ثم مرتين
ب أى جانبي الشنطة •
سرجى طرف الجانب والمبين
بعلامة ب ثم اضبطى العلامة
ل فى الشنطة نفسها وفى
جانبيها مع بعضهما مع ضبط
علامات ك و ي بعضا على
بعض وخيطيها على المكنة •
ثم اعدلى الشنطة وقصى قطعة
من القماش المقوى أو المنشى
مساحتها ٢٦ × ٣١ سم
وضعيها فى داخل الشنطة
بعد تصفيفها وثبتيها من
الى ما قبل العلامة × × ×
ويلاحظ أن طول القماش
المقوى يترتب على سمك
الجوخ نفسه ثم اثنى الطرف
للعلامة ا من الباترون ا
وطرف ال ب للباترون ب
قصى الباترون لا على
النشاف ثم ضعيه على
الباترون ا عند العلامة

ان شنطة اليد هذه كفيلة
باكمال أناقتك فمع قليل
من الصبر والحدق يمكنك
ياسيدتى أن تصنعى هذا
الموديل من الجوخ • أو من
الجلد أو من القطيفة المضلعة
وفى استطاعتك استعمال
قماش التايور الذى ترتدينه
يلزمك ياسيدتى ٣٠ سم
من قماش عريض أو ٦٠ سم
من قماش ضيق أو خمسة
أقدام من الجلد • أما للبطانة
فتحتاجين الى ٦٠ سم من
الستان أو المواريه من العرض
الكنز و ٣٠ سم من القماش
المقوى من العرض الكنز والى
فرخ نشاف أو كرتون رفيع
وحلقتين من المعدن المذهب
أو من الخشب أو من
البلاستيك •
طريقة العمل : قصى من
الجوخ مرة واحدة الباترون



باترونات

من صنع عمل هوفنوبير

تمن الباترون الجاهز ٢٥
ومحب المقاسات ٤٠



صوف خفيف هيب واخضر زراير
٣ متر عرض ١٤٠ سم

صوف جرسير والكاف زراير بناسا طر زرقية
٣ متر عرض ١٤٠ سم

٢



٢ - بعد قص القماش على
الباترون تجمع القطع بكل
عناية ثم تخيط بالمكنة على
مسافة ٤ ملليمتر من الدايير.

المكنة . ثم قصي من النشاف
الباترون لالا وثبتيه على
علامة x x x x واثنيه
مثل الاول . ثم ضعي
البطانة بداخل الشنطة
والصقي القطعتين الاماميتين
للشنطة معا بنثر بعض نقط
صمغ على الدايير وخطييه
بالمكنة والصقي البطانة بداخل
الشنطة بعد أن تضبطي
الجوانب على بعضها والقطعة
الامامية على بعضها . ثم
اعمل اربعة عراوى في
الاربعة اركان بعد اتمام
الشنطة وتبطينها (شكل
٢)



١ - هاهي لوازم الشنطة
١ الجوخ ، والستان للبطانة
قماش مقوى ، ورق نشاف ،
مسطرة ، مقص ، برجل
صمغ ، مطواة .
٣ - بعد قص القماش
المقوى الصقيه بداخل
الشنطة شبكيه بينسات كما
هو مبين بالصورة حتى
ينشف تماما .

نتيجة مسابقة العدد الماضي

وصل الى المجلة مئات الردود على مسابقة مخلات
جينو للتفصيل والباترونات ووفق عدد كبير من
المتسابقات الى الحل الصحيح ، وقد فطنت الاغلبية
الى أننا قد حذفنا جزءا من أجزاء الفستان المطلوب
اعادة تركيبه . واجتمعت لجنة فحص الردود وقررت
منح الجائزة الاولى (تفصيل فستان وسراجته)
السيدة نرجس حبيب سابا، والجائزة الثانية (باترون
على المقاس) الانسة كليون بيحا الطالبة بالقسم
الفرنسي بكلية الآداب ، والجائزة الثالثة (باترون
جاهز كلودين) السيدة نزيهة احمد .

وسنرسل جوائز ترضية لكل من أرسلت حلا
صحيحا .

انتظري مسابقة الشهر القادم طريفة، مفيدة، مبتكرة

جماليات رياضة

نحن ننشر هذه الفصول لسد الفراغ ، فهي فصول تكلف أعصاب المحررين فوق ما يطيقون ، لان الاختصاصيين في هذا الموضوع قليلون في مصر، ونحن نريد المرأة المصرية عنوانا للجمال ومثارا للتقدير والاعجاب، فاذكري ياسيديتي ان غيوب الجسم في المصريات ملحوظ ، ومصدره الوراثة والاهمال، وفي أوروبا انتصروا على الوراثة بالعناية المتصلة وأصبح جيل المرأة الغربية غاية في الرشاقة والاعتدال .

وكثير من المصريات يعتقدن أن جمالهن يمكن استكمالهما (بالرجيم) والرجيم علاج فيه من القسوة مافيه ، كما أنه يسبب أحيانا أمراض القلب والصدر ويشيع الضعف في الجسم بدلا ما يشيع تماسكه وانتظامه ، فالطعام ضروري وتناوله بانتظام وبكميات كافية مطلوب للصحة العامة ، أما التغلب على ما يتركه الطعام من لحم وشحم فعلاجه الوحيد هو الرياضة البدنية المنظمة .

وانك لترين معنا على هاتين الصحيفتين بعض الالعاب الرياضية المفيدة في القضاء على مداخل الجسم ومخارجه التي لا لزوم لها ننصح لك باتباعها فهي العلاج الوحيد لشحمتك وترهلك .

واذكري ياسيديتي أن الجيل الذي تعيشين فيه جيل يكره أشد الكراهية السمينة ويسخر من الجسم المترهل ، وهو جيل يريد زوجة قوية البنيان سليمة الكيان ، والرجيم خصم للقوة عدو للصحة ولا علاج غير الرياضة تحببك فيمن يبحثون عن زوجات مثاليات .

للفخذين : استلقي على ظهرك مع مد اليدين والساقين . ارفعي ساقك اليمنى وذراعك اليسرى في نفس الوقت بحيث تتلاقى اليد بوجه القدم أخفضيهما وارفعي في نفس الوقت



للفخذين



ساقك اليسرى وذراعك اليمنى كما فعلت بالساق اليمنى والذراع اليسرى . كرري هذا التمرين عشرين مرة وبسرعة . والان قفي معتدلة واتكئي بيديك على مائدة . ارفعي ساقك اليسرى وارسمي بها دائرة كبيرة . كرري هذا التمرين عشر مرات واعيديه بالساق اليمنى .



للخصر



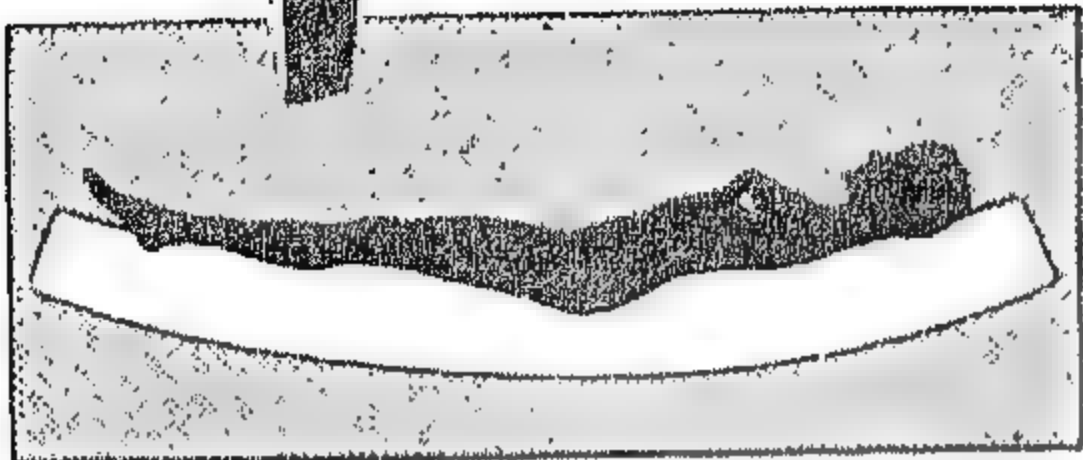
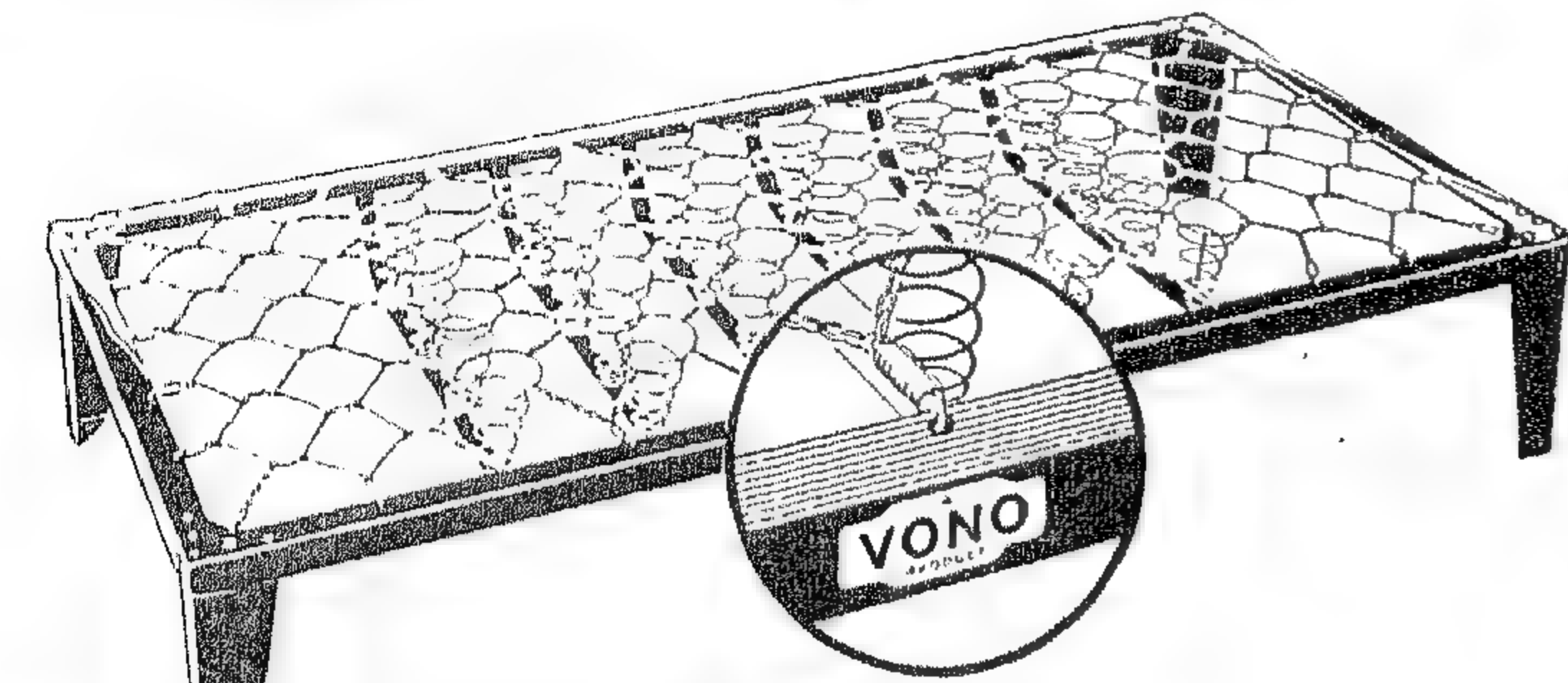
عضلة الساق اليمنى باليد اليسرى والعودة مع الانثناء الى الامام للمس القدم اليمنى باليد اليسرى . كرري هذا التمرين عشر مرات واعيدي الكرة باليد اليمنى .

الجانب الايسر . قفي معتدلة وافردى قدميك بقدر المستطاع مع فرد الذراعين الى الجانبين . دورى بجذعك مع الانثناء الى الخلف بحيث تلمسين

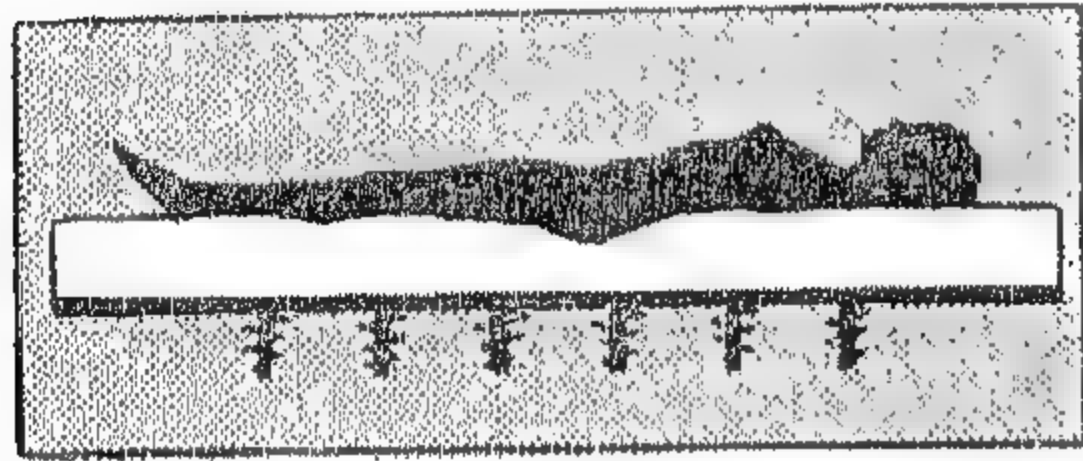
وبالكوع والفخذ الايسر . عودي الى وضعك الاول ثم اثني الى الامام على الفخذ الايمن الى ان تلمس الجبهة الركبة . قومي بهذه العملية عشر مرات اعيديها على

للخصر : قفي معتدلة مع فرد القدمين ووضع اليدين خلف الرقبة . اثني جذعك الى اليمين مع وضع الكوع الايمن على الفخذ الايمن . اعيدي الكرة الى اليسار

سر النوم العميق



ملاءة من طراز قديم لا تريح الجسم



ملاءة فونو تحمل الجسم حملا متساوياً مريحاً

لكي تنام نوما مريحاً لابد من ان يكون جسمك في حالة استرخاء تام.. وهذا ما تتيحه لك ملاءة فونو للسري لانها تنبني برفق وبنات مع كل تقلبات جسمك.. موفرة لك بذلك أقصى حدود الراحة

أنع لنفسك هذا اللون من الراحة بنراء ملاءة فونو للسري.. فهي تخدمك أعواماً عديدة.. ومع ذلك فان منها متواضع وفي متناول يدك ملاحظة: باضافة قوائم معدنية او خشبية الى اركان ملاءة فونو تصير سريراً كاملاً كما هو مبين اعلاه

ملاءة السري فونو مصنوعة في انجلترا 5 أحجام مختلفة - من ٤٢٠ لفاية ٦٦٠

يباع في مصر عند: بدكو - عمر افندي - شيكوريل - صيدناوى - محمد حسن جبر - محمد احمد الرشيدى - برفكتنا وبمصر الجديدة: د. و. فاشينيللى وفي الاسكندرية: ج. م. جرشون - ج. عبد النور - مودرن هوم - اسماعيل ابو العينين - وفي بورسعيد: دياكونو - ابو العينين اسماعيل - برهام عرفه - وفي السويس: م. منشه وولده - وفي الاسماعيلية: ميناس قريوس

زودوا متحف فؤاد الاول

لسكك حديد وتلغرافات وتليفونات الحكومة المصرية (أمام مخزن بضائع محطة مصر)
لتشاهدوا تطورات وسائل النقل البرية والبحرية واجوية في مختلف الازمان ولتروا أكبر وأدق مجموعة من النماذج والخرائط والصور المصاعة لتاريخ النقل في مصر والخارج

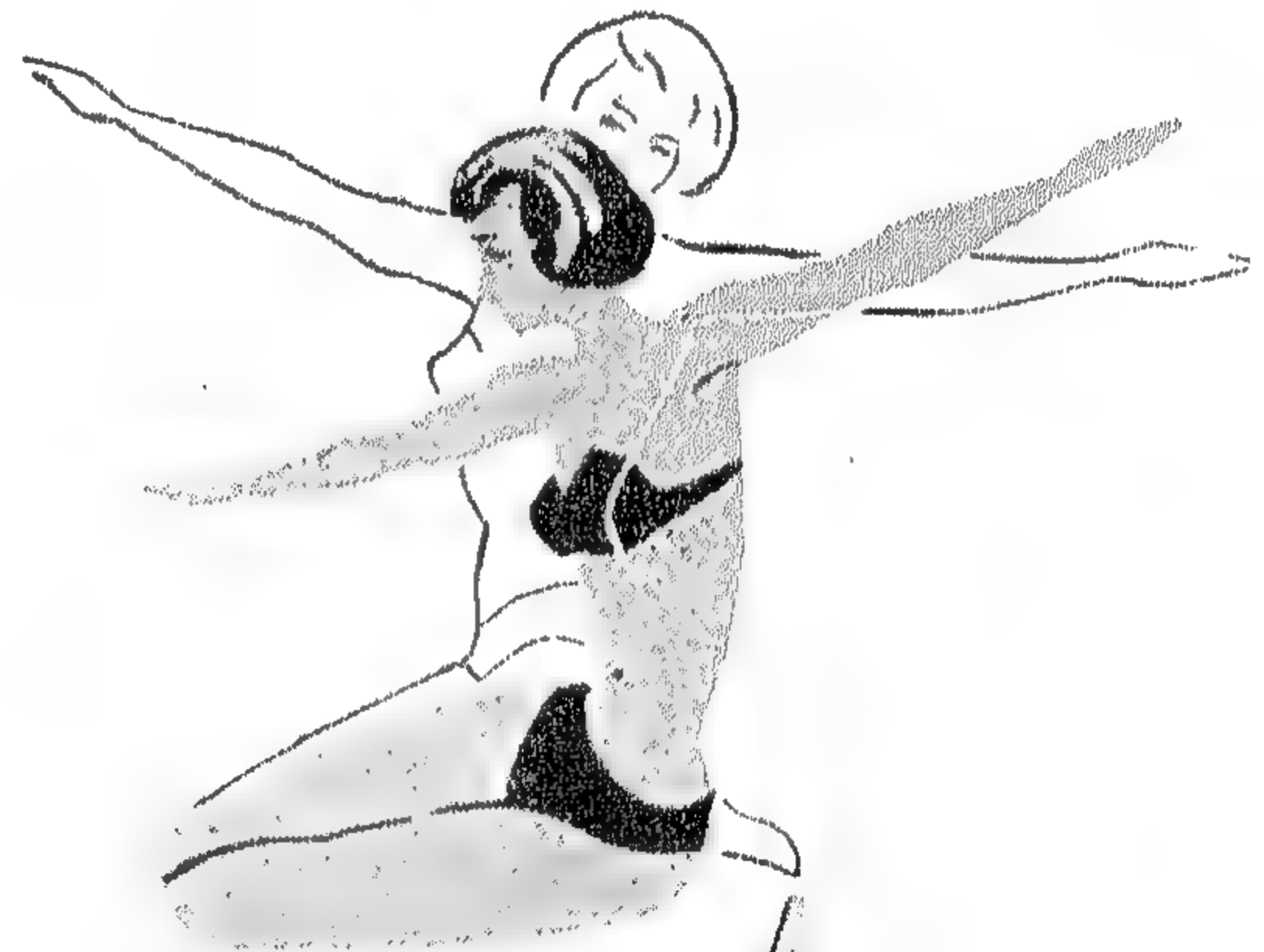
المتحف مفتوح للزيارة كل أيام الاسوع ماعدا أيام الاثنين والعطلات الرسمية كما يأتي :-
فصل الشتاء - من أول نوفمبر الى آخر ابريل
من الساعة ٨ ٣٠ الى الساعة ١٤ ٠٠
فصل الصيف - من أول مايو الى آخر اكتوبر
من الساعة ٨ ٠٠ الى الساعة ١٣ ٣٠
خلال شهر رمضان

شتاء: من الساعة ١٠ ٠٠ الى الساعة ١٤ ٠٠
صيفا: من الساعة ١٠ ٠٠ الى الساعة ١٣ ٣٠
رسم الدخول ٣٠ مليما
تليفون رقم ٤١٩٦٤



للرقبة : قفى معتدلة .
ضعى يديك متشابكتين
خلف رقبتك . الفتى رأسك
شمالاً ويمينا ثم الى الامام
والى الخلف . اميليه أخيراً
الى الجهة اليمنى ثم الى
الجهة اليسرى . مارسى هذا
التمرين دقيقتين .

واذكرى ياسيدتى أن
العناية برقبتك ليست شيئاً
تافها لا يستحق الرعاية التى
تستحقها بقية أجزاء الجسم
فان أية سيدة جميلة . القسومات
حلوة البسمات قد تفقد
نصف جمالها ورشاقتها ان
بدت برقبة عوجاء أو برقبة
مترهلة أو سميكة أو غير
منتظمة الشكل .



للردفين : اتكى بساعدك
الايمن وييدك اليسرى .
ارفعى الان ساقيك مع
مدهما والسدحرجة على
الحوض .
اركعى على ركبتيك مع
فرد الذراعين والجلوس
على الساقين . ارفعى على
ركبتيك واجلسى الى اليمين
ثم الى اليسار . كررى هذا
التمرين عشر مرات .

للردفين : اتكى بساعدك
الايمن وييدك اليسرى .
ارفعى الان ساقيك مع
مدهما والسدحرجة على
الحوض .
اركعى على ركبتيك مع



بريت النيل



أحدى قارئات بنت النيل :

حسنا فعلت بعمل كمادات ساخنة لوجهك ولكن احذرى المبالغة ورشى على وجهك بعد تجفيفه جيدا بوردرة تالك وامتنعى عن اكل الحواديق والشوكولاتة وخذلى ملينات والحلول قابض للمسام اسمه astringern

فائزته شنفير :

اكبر الظن ان الذى تشكين منه هو حب الشباب . احذرى ان تمسسه وابتعدى عن تناول الحواديق ونظفى امعاءك بأخذ نصف فنجان صغير من زيت البرافين يوميا قبل الذهاب الى الفراش . اغسلى وجهك بالماء الساخن ورشى عليه مسحوق التالك بعد تجفيفه جيدا .

السيدة فوزية عبده القاهرة :

(1) يمكنك زيادة وزنك بالاكثر من تناول الاطعمة الدسمة والمواد النشوية مثل البطاطس والارز (2) ادهنى شعرك بزيت البرافين . حميدة عزوز عبد الرحمن :

(1) عدد الشلل اللازمة موقوف على حجم جسمك ومقاساتك فاسلى مقاساتك اقدر لك عدد الشلل . اما الغرز والموديل

فهناك غرز وازياء متعددة فارسمى الموديل الذى ترغبينه حتى يمكن ارشادك الى طريقة السير فى عمله (2) بقع الشاى والحبر لكل منهما طرق متعددة فى ازالتها ولم تذكرى نوع الحبر ولا نوع القماش الذى ترغبين ازالة البقع منه لان طريقة الازالة فى جميع البقع تتوقف فى معالجتها على نوع القماش . ببسى كولا :

الحذاء اللامع الاسود والشنطة السوداء يتمشيان مع جميع الفساتين التواليت .

نيران محمود بغداد :

الرطل الحليب يعادل نصف لتر أى نصف القنينة المتبعة عندكم وكذلك فى الكريمة اللباني . الاقة = 1/4 كيلوجرام الرطل بالميزان يعادل 12 اوقية

وصابون (2) دلكى كوعك بنصف ليمونة وكذا رقبتك .

بشينة - القاهرة :

(1) قومى بهذا التدليك مرة فى الاسبوع الان ولا تصدنى تلك الوصفة الغريبة التى ذكرتها لنا فى خطابك (2) دلكى ظهر يديك بكريم مغد من اسفل الى اعلى (3) البشرة لا تبيض بالادهنسة والمسايق . ادهنىها بكريم دسم ان كانت جافة (4) قد يكون سبب هذه البقع كسل الكبد فلتعرض امك نفسها على اخصائى .

قارئة ب.م بشبرا :

(1) يمكن شراء محلول قابض للمسام من أى محل أدوات التجميل واسمه astringent (2) عالجي الاسماك بتناول ملعقة كبيرة من زيت البرافين كل ليلة قبل النوم (3) لابد من ان تعرضى نفسك على اخصائى كبير فى الانف والاذن والحنجرة .

مارى جرجس بالمنيا :

(1) لا فائدة يا انسى من الحزن هذه هى حال الدنيا منذ الازل . حاولى ان تشغلى نفسك بما ينفع اهتمى بشؤون المنزل . ابعدى عن الوحدة ما امكن واكتبى لنا بين حين واخر لنطمئن على حالتك (2) سوف يزول هذا الاسمرار فى الشتاء . ادهنى وجهك باللبن الزبادى والتركيب عليه حتى يجف ثم امسحيه وضعى على وجهك كريما مغديا .

احمد سعد عبده .

سنحقق رجاءك وسيصدر الكتكوت قريبا مستقلا من بنت النيل .

الانسة دولت احمد سليمان القاهرة : يمكن الاستعاضة عن لبن الام بمستحضر من المستحضرات المشهورة التى توجد بالصيدليات على ان تتبع التعليمات الموجودة على العلبة بدقة .

قارئة مجلتكم :

يمكنك نزع هذا الشعر او الوبر بالطريقة المعروفة عندنا نحن الشرقيات .

رمزه عبد القادر بالقاهرة :

(1) سيطول شعرك المقصوص بعد شهر على الاكثر . وان اردت فرده عليك بتسريحه بزيت البرافين وشده جيدا ثم ربطه طول الليل . كررى هذه العملية يوميا (2) اعرضى نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة (3) اكتبى الى الاذاعة اللاسلكية للمملكة المصرية . شارع علوى (ركن المرأة) .

املعقة كبيرة ملانة تزن اوقية . فعادلى ذلك بالكاييل والوازين المتبعة عندكم بالعراق .

ثناء مجاهد طالبة ثانوى :

(1) ليس امامك يا انسى ترك هذا المستحضر وتمشيط شعرك كل يوم عقب النهوض من النوم وقبل الذهاب الى الفراش وتدليك منابتة بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم فسله جيدا بالماء الدافىء والصابون (2) هل يعقل ان يكون طول اختك 1.7 بوصة أى اكثر من مترين ؟

نبهة السيوفى :

(1) نشكرك على كلمتك الرقيقة ونرجو لك ولبنات سوريا كل تقدم (2) الحمامات البخارية تنحف الجسم ولكننا لا نعرف ان كانت توجد مثل هذه الحمامات فى مدينتكم ام لا .

السيدة ايلين واصف رمل الاسكندرية :

نشكرك على اهتمامك الزائد بالمجلة وعلى ما ارسلته لنا من موضوعات طريفة كنا نود نشرها لولا ضيق المقام .

بائسة بالفنون الطرزية :

لقد تعجينا من شكواك يا انسة واننا لا نعتقد ابدا ان عينيك اليابانيتين مستقللان من جمال وجهك . انهما ستزيدانه جمالا وسحرا .

ف.ع. الجزيرة :

دلكى شعرك بزيت الزيتون النقى واغسله بعد نصف ساعة بالماء الدافىء والصابون .

حائرة م.ى.ك بالقاهرة :

(1) ليس امامك الا التدليك (2) يمكن ازالة ما تشكين منه بجراحة التجميل (3) نحن لا ننصحك بهذه العمليات ان كان بالامكان الاستغناء منها لانها تكلف كثيرا .

الانسة ليندا صالح بعابدين : سنفرد للقار صفة فى العدد القادم .

الانسة نوال بالفيوم :

وزنك طبيعى . اما عن نحافة ساقيك فعليك بتدليكهما من اسفل الى اعلى يوميا . دلكى وجهك ايضا واسدلى شعرك من الجانبين ليبدو وجهك صغيرا .

انسة نجاة محمد حماد :

(1) دلكى شعرك يوميا بصفان بيضة واغسله بعد ذلك بماء دافىء



مست

بروت زرد

أحمر الشفاه روج بيزيه

صداعا مؤلما • كما أن دوار البحر يصحبه عادة غثيان وصداع

والصداع قد يكون نذيرا بمرض خطير داخل المخ قبل النزيف المخي أو الشلل نتيجة جلطة دموية مخية •

وغالبا ما يكون أكثر ما يكون في مؤخر الرأس شديدا وينبض دائما وغالبا ما يوقظ المريض من نومه في الصباح الباكر •

ومما تقدم يتضح أن الصداع يختلف كثيرا في أسبابه ودلالته ولذلك يجب أن لا نهمل أبدا ذلك العارض خصوصا الصداع المزمن ففي هذه الحالة يجب المبادرة باستشارة الطبيب

الصداع

بقية المنشور ص ٥

بالتهابات مزمنة في الجيوب الأنفية •

والعين قد تسبب الصداع حين يكون هنالك ضعف في قوة الإبصار والنظر ويلاحظ ذلك في كثير من تلاميذ المدارس الذين يشكون من صداع مؤلم خصوصا بعد القراءة والاستذكار دون سبب ظاهر فإذا ما أصلحوا نظرهم بالنظارات المناسبة فسرعان ما يزول الصداع •

والتهابات الاذن تسبب

ضعف الجسم (٢) مديقتك ضعيفة البنية ويجب أن تقوى نفسها • أنسة ف.ت بكلية الزراعة : لابد أن تكون البشرة تحت الشمس بيضاء لأنها لا تتعرض للشمس كباقي أجزاء الوجه • الأنسة قدورية عبد الحميد :

شكرا جزيل على كلمتك الرقيقة.

وفاء بالعباسية : اتنا لا نرى فائدة من استعمال ماء الاوكسجين لشعرك • مشطيه جيدا كل يوم صباح مساء وذلك منابته بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسله بعد ساعة بماء دافئ وصابون •

قارئة س.م : (١) يجب أن تعرف أولا سبب ضعف أعصاب أخيك لنصف له العلاج (٢) يجب أن تعرضي نفسك على أخصائي في العيون فقد يصف لك مرهما خاصا تدهنين به رموشك (٣) يجب أن تأخذي حقن خلاصة الهرمونات •

س. بمصر الجديدة :

السويان مفر أن كان هيقا • جربي التدليك بحركة دائرية مبتدئة من المركز إلى الخارج • ع. بمصر الجديدة : عالجى القشرة أولا فقد تكون سبب ضعف شعرك •

غنايات خليل الحمزاوى :

(١) يجب أن تجففى وجهك جيدا بعد غسله ثم دهنه بالجلسرين • استعملى كريميا مغذيا (٢) هل أنت ضعيفة البنية لأن السواد حول العينين دليل على الضعف •

م.ش :

اياك وفرد شعرك بالبرمانات فإنه يتقصف أو يقط • سرحيه بالمشط وزيت الزيتون النقي أو البرافين وشديه جيدا مع ربطه وربط محكما • كررى هذه العملية ينفرد شعرك الى حد ما •

جليلة • صديقة بنت النيل :

(١) يجب أن تبادرى الى عرض حالتك على طبيب باطنى فالكمة

كرسى الظايط



ينفرد بالمتانة والجمال

التي فاز على جائزة الشرف والمنارة



بالمعرض الزراعى المصرى السادس عشر ١٩٤٩ القاهرة

إنتاج

مصنع مصر للكراسى الخيزران

الظايط

٥٧ شارع الأزهر بمصر ت ٤١٠٩٨

KORSI

AYET

ظايط

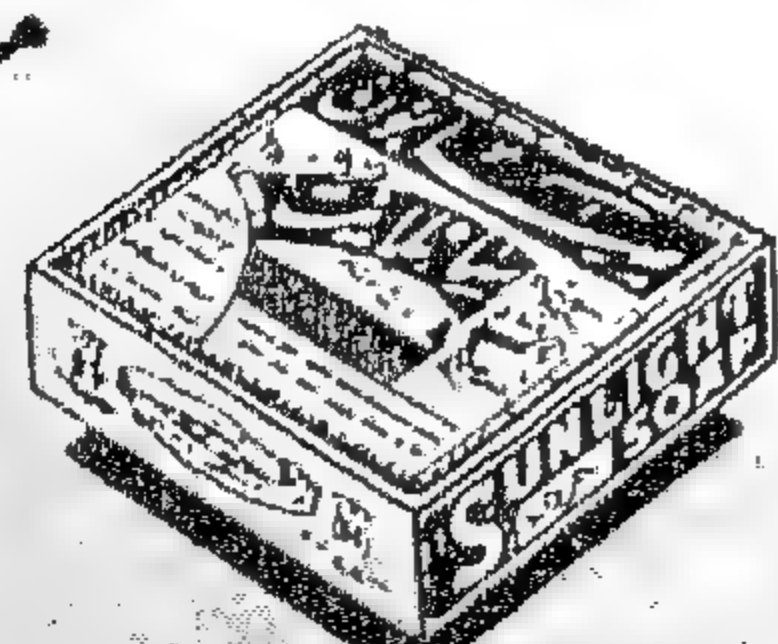
كرسى

لا حظوا هذه العلامة على كل كرسى



الفضل يرجع لعودة صابون سانلايت الغسيل أصبح نظيفا للغاية. لا يوجد احسن من سانلايت. الصابون الجيد

صابون سانلايت عاد شافيا



الصابون الذى تختاره كل سيده مدبرة

البساطة والأناقة

من الحقائق التي يجدر بنا تقريرها أن البساطة هي سر الأناقة . . فكلما روعيت البساطة في الملبس بدت روعته وتجلي جماله . . على نقيض هذا لثوب الذي تفتن صاحبه في تجميله « وتكليفه بمختلف الألوان ! »

فالثوب الجميل الأنيق هو الثوب البسيط الخالي من كل زركشة ، إلا من حلية بسيطة نضفي عليه لونا من ألوان الجمال ! . .

وقد يبدو هذا الثوب بسيط - رغم رخص ثمنه وقلة تكاليفه - أكثر أناقة من ذلك الثوب الغالي الثمن ، الذي أسرفت صاحبه في تفصيله اسرافا ذهب بجماله ورونقه ! . .

إن الثوب الذي ترتديه السيدة أو الفتاة عنوان صادق لذوقها ، وكلما كان الثوب بسيطا في مظهره وتفصيله بدت صاحبه أكثر فتنة وجمالا ! . .

فراعى يا سيدتي قدر إمكانك البساطة في ملبسك ، وفي كل مظهر من مظاهرك . . ولتؤمنى أن هذه البساطة سر أناقتك ، وجمال مظهرك !

الأناقة بأسيرت

طريقة معينة في هذا الموضوع على أنه نشير عليك بفك الباطو أولا وتنظيفه جيدا ليستطاع تدويره بعد ذلك . أما من حيث الإصلاحات وخلافه فلا يمكننا إرشادك على الوجه الأكمل . أنت وحدك تقدرين على هذا حيث أنك أنت تلمسين الفرق وبقليل من التفكير يمكنك الوصول إلى حل مرض . هذا الباطو يحتاج إلى

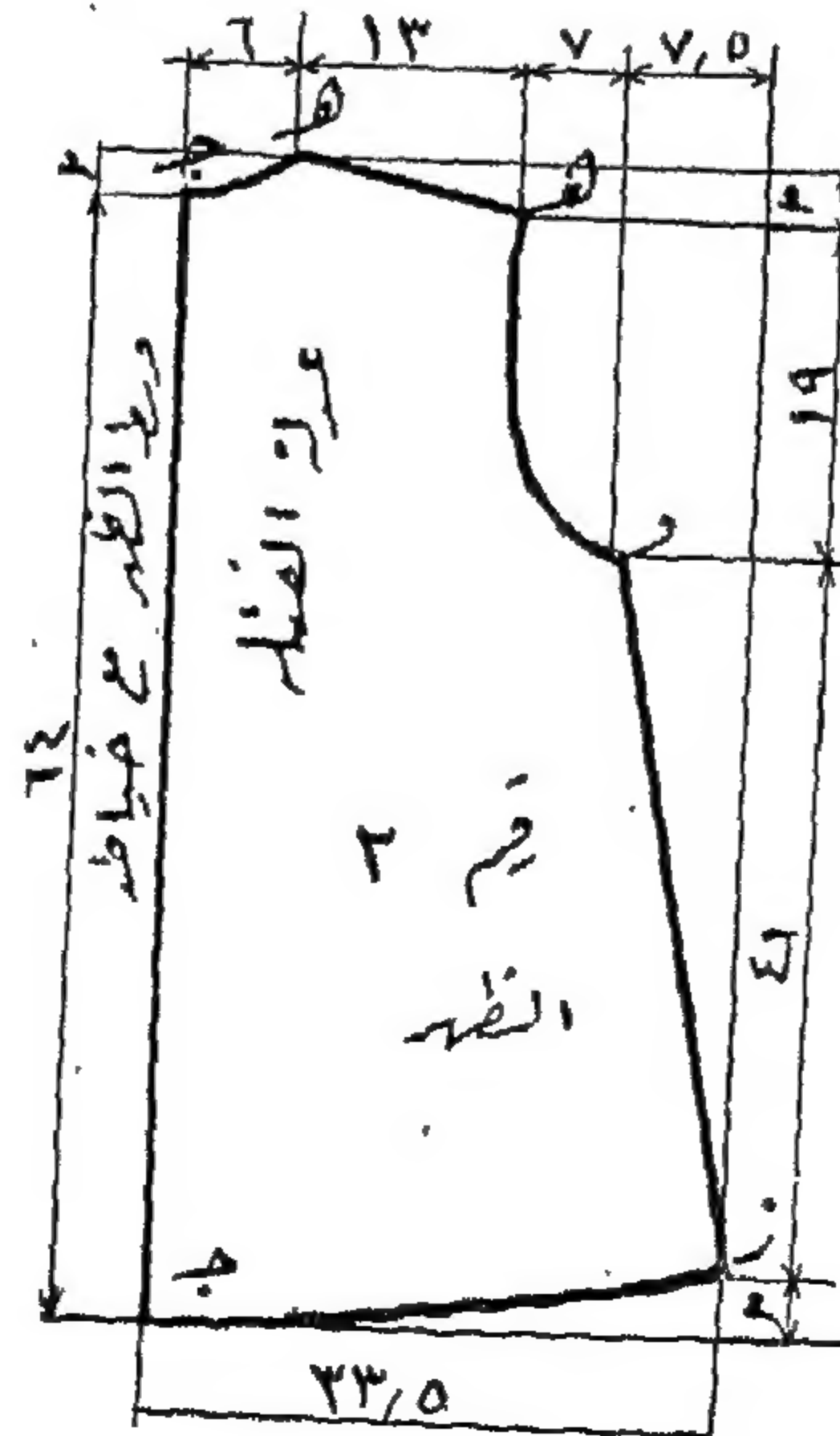
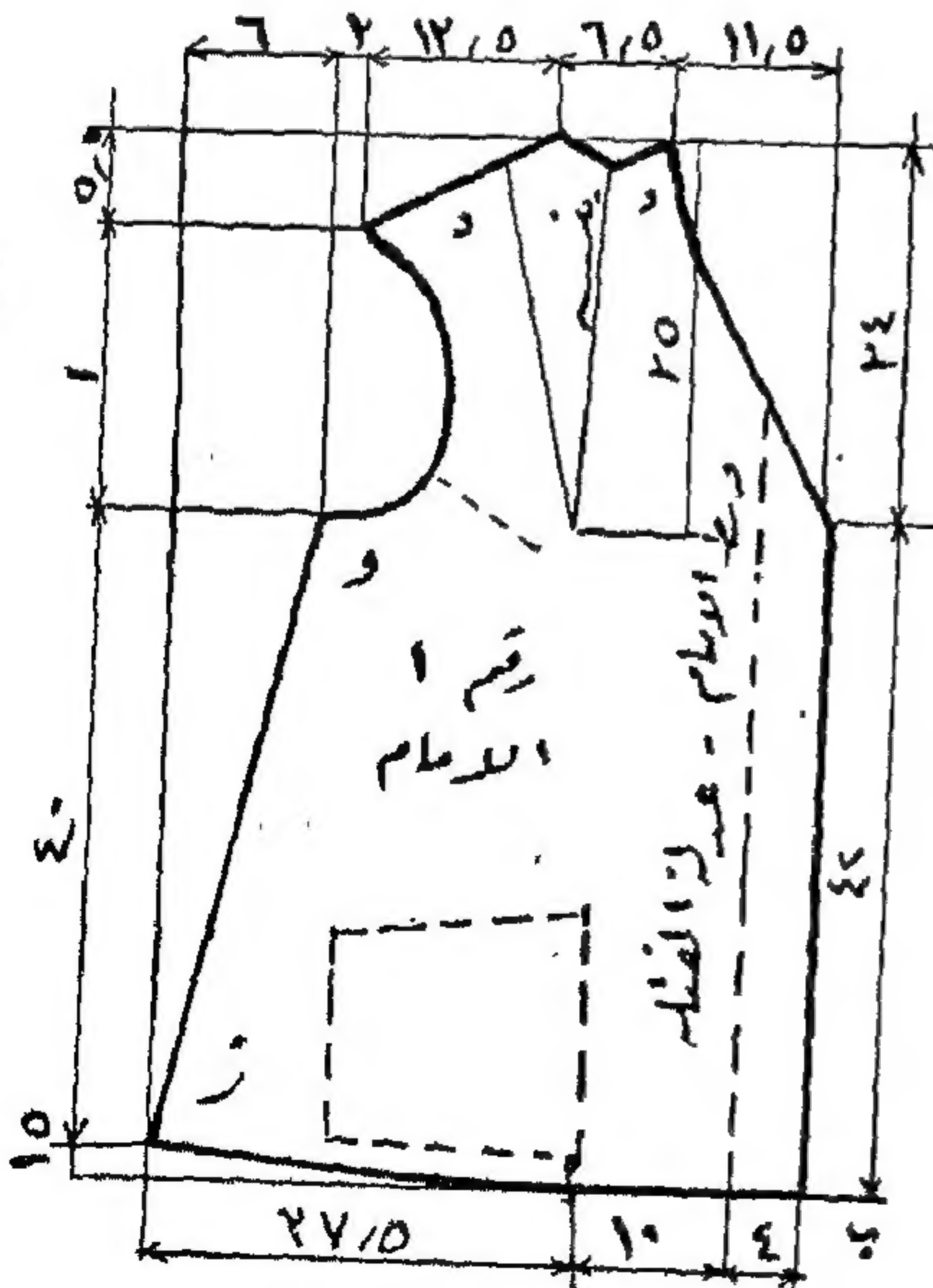
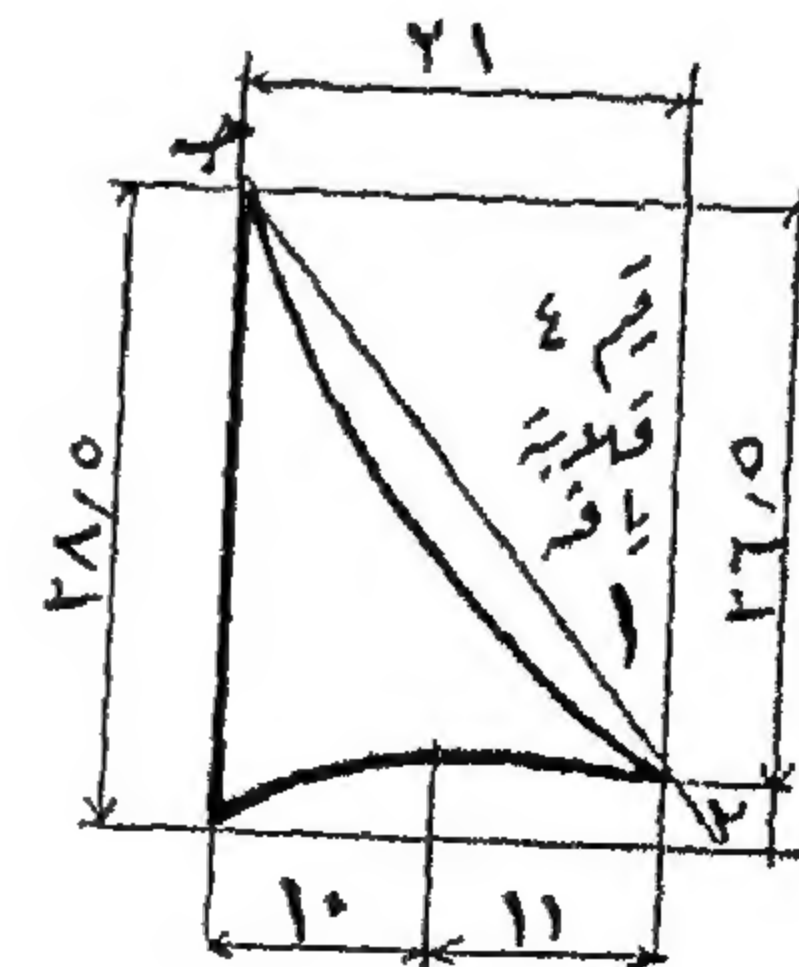
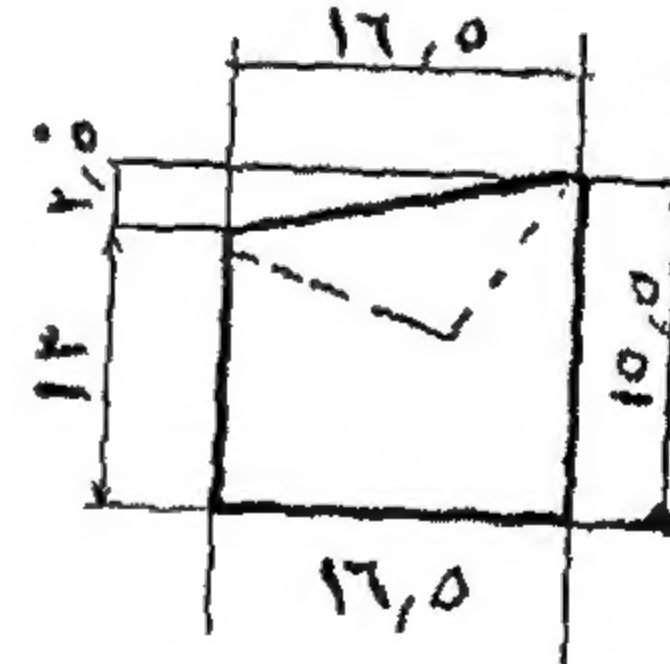
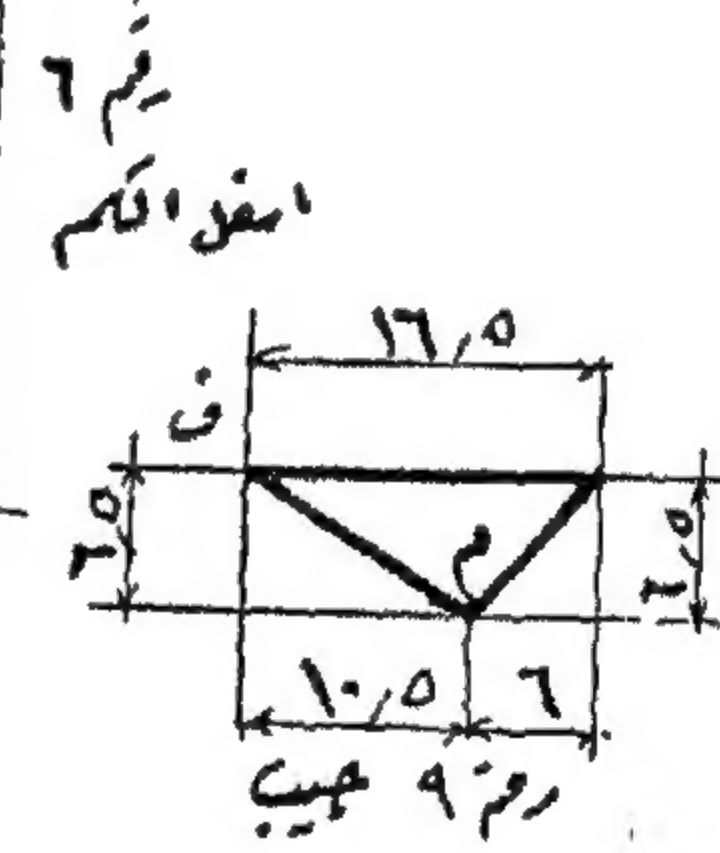
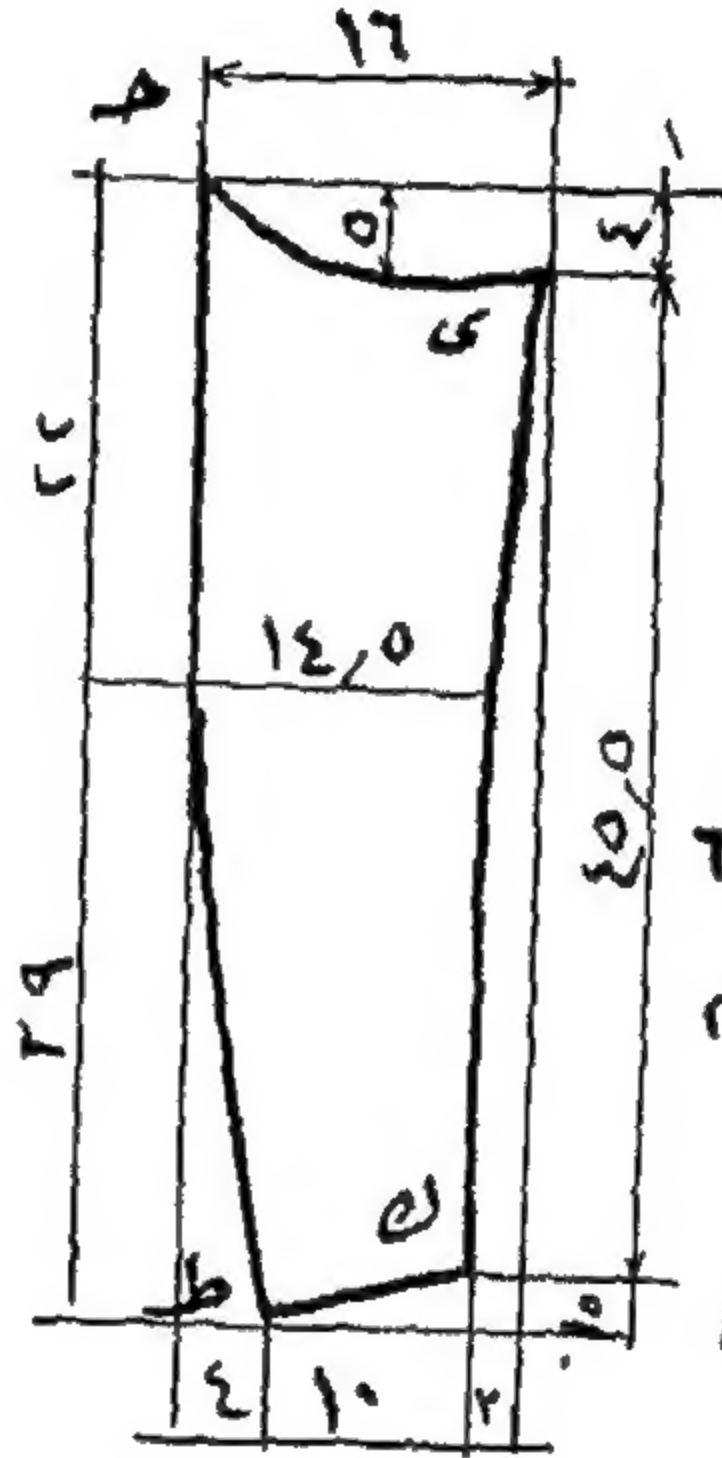
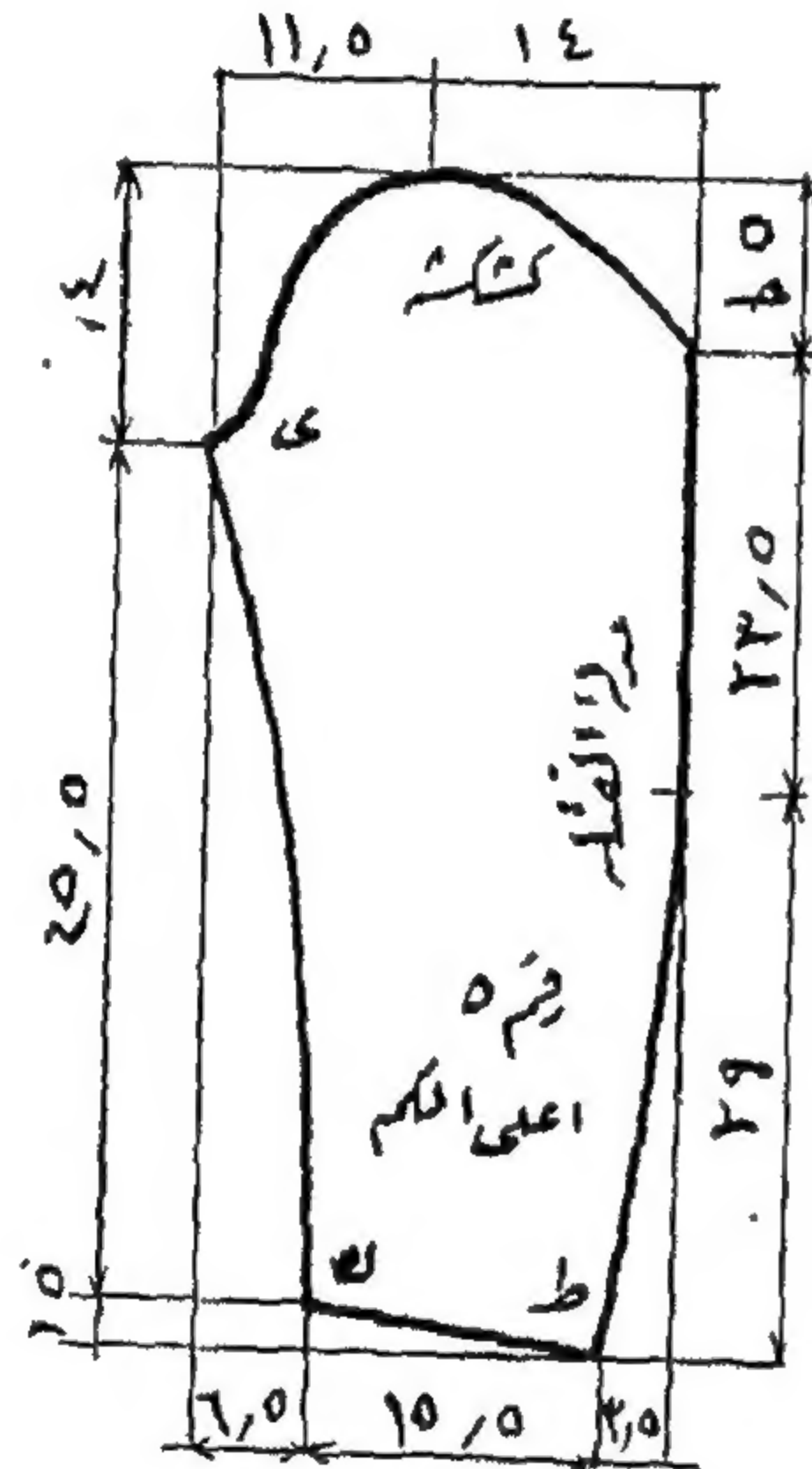
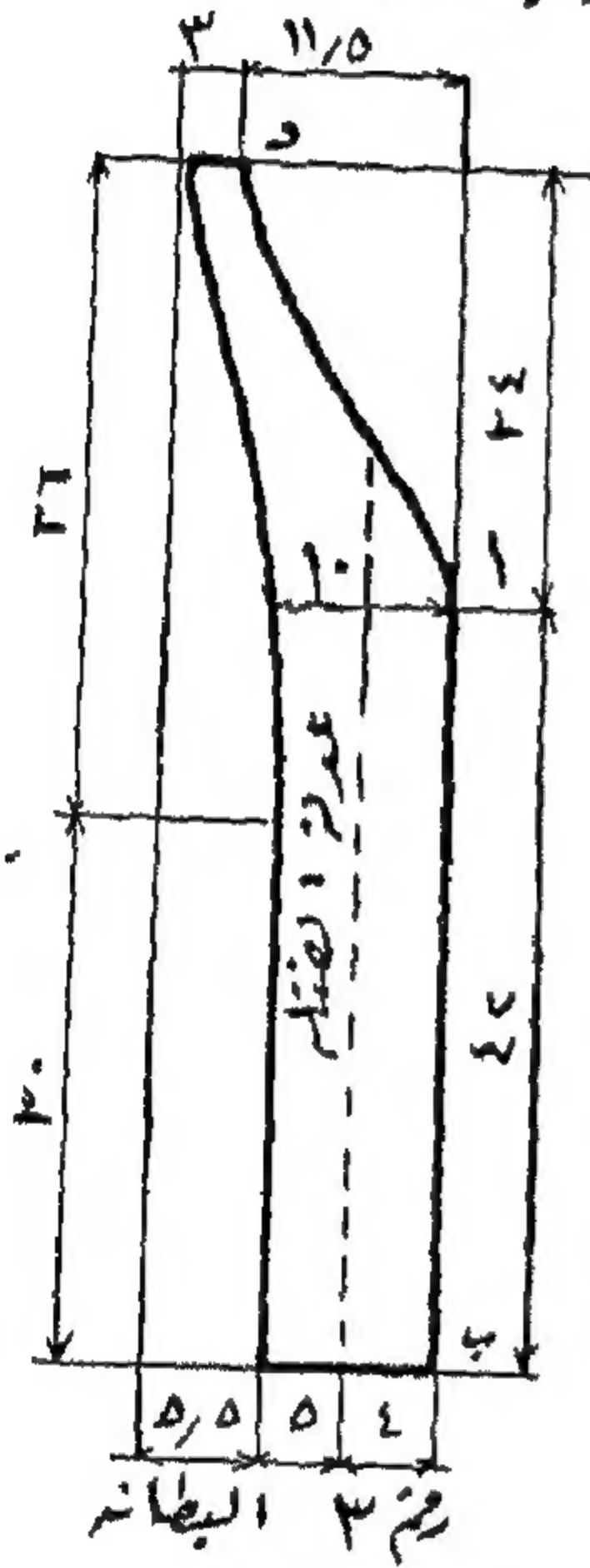
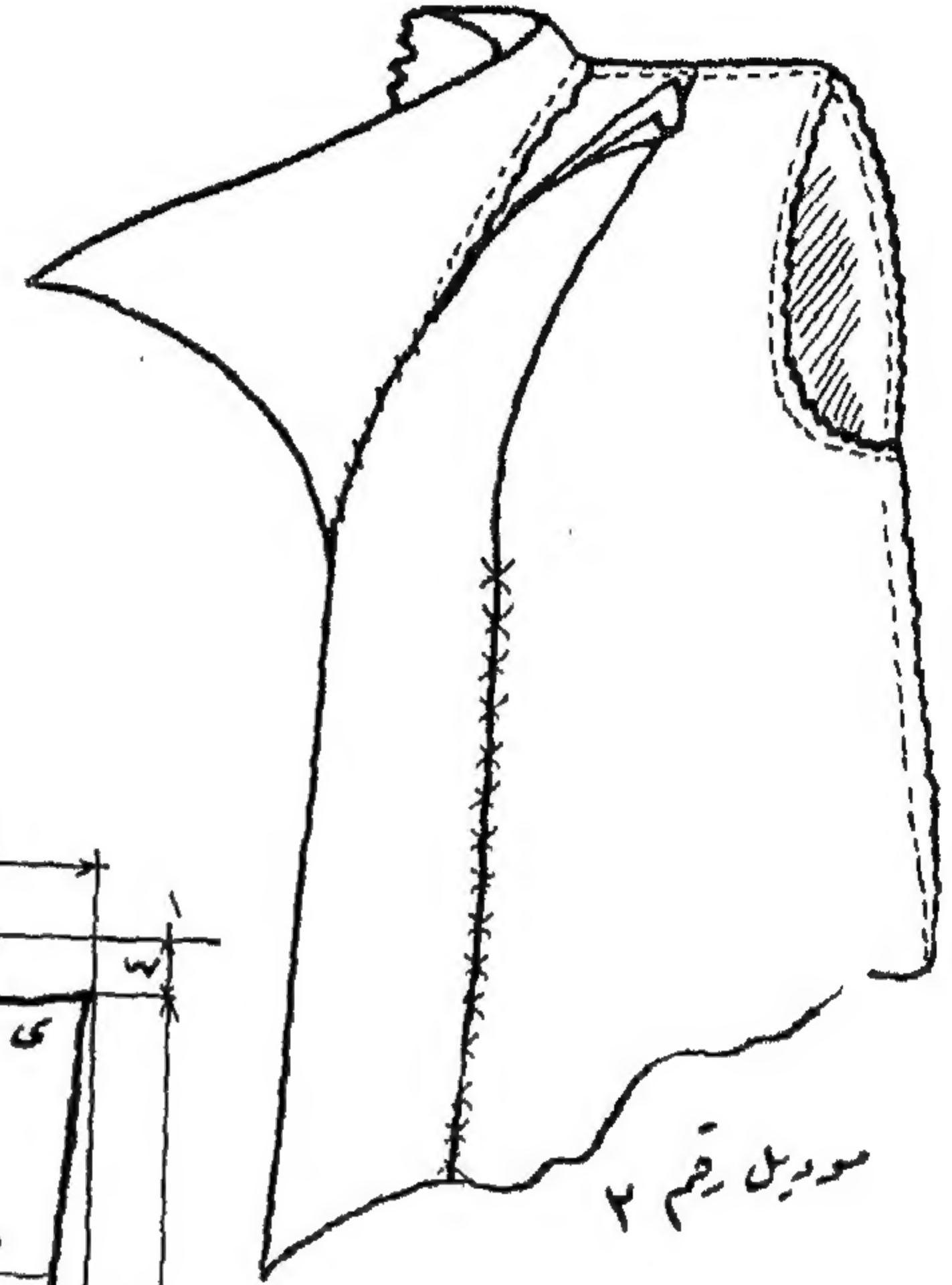
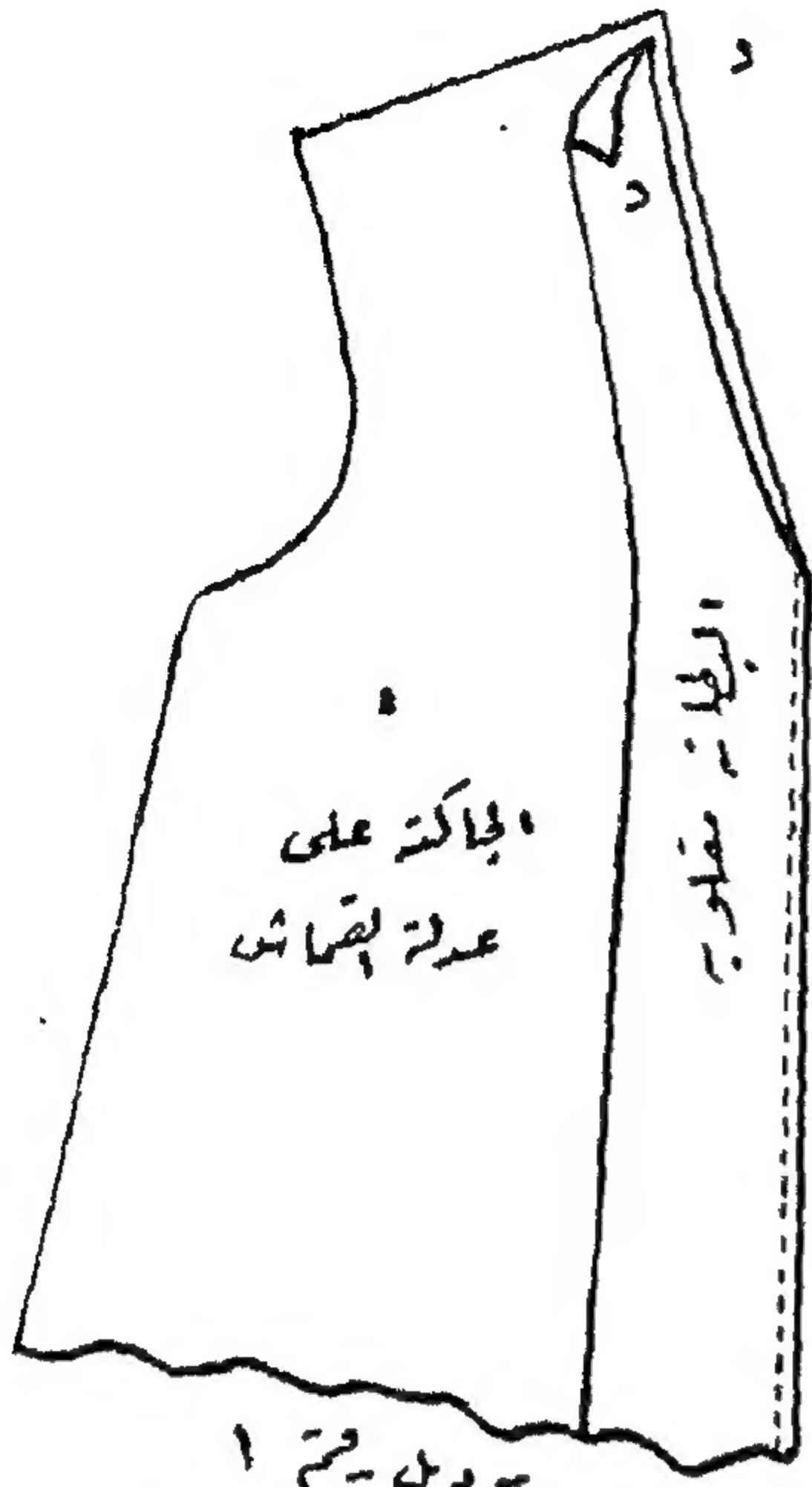
ما أجمل هذا الباطو الذي يكسبنا أناقة بدون تكاليف باهظة . وبجانب أناقته فإنه عمل أيضا لذلك تجدينه قد حاز قبول السيدات منذ بضع سنين . تستطيعين عمل هذا الموديل من قماش جديد كما يمكنك أيضا يا سيدتي الحصول على نفس النتيجة إن أدخلت تغييرات على الباطو قديم . لكننا لا نقدر على نصحك في اتباع أية

السر...
في الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الأمعاء



١ - ج وتكون واجهة القماش على بعضها . ثم
ضعى قطعة تارلاتان على ظهرها ويقلب الكل
بعد الحياطة . تعمل الناحية الاخرى مماثلة لها
وتثبت على فتحة البالطو حيث تكون علامة ج
على الكتف - ثم تخطط عليها البطانة . اجمعى
الاكمام من العلامات ح - خ ، ط - ط ، ي - ي ،
ك خيطى قلابة الجيب ثم ثبتيه فى أسفل البالطو
اثنى الاكمام وذيل البالطو
البطانة الداخلية تشبك فى الاكتاف وفى

الصدر بغرزة كبيرة مثل
غرزة الصليب . أما فى
أسفل البالطو وبالاكمام
تركيبها أن يكون ظهرها
فى الداخل .
إذا كنت تفضلين
العراوى الكوردونية
ركبها بعد خياطة البالطو
أما إذا كنت تفضلينها
مفتوحة بالبالطو فتعمل
قبل تركيب البطانة
الامامية .



واستمتعا بيومهما كاملا .
وفي معرض حديث سألها عن
صلتها بفايز ولماذا تركته ؟
وتجيب نعمات - لقد برمت
به وتركته لسبب بسيط
وهو انى لم أحبه يوما ...
ولانى اكتشفت انى أحب
انسانا جديرا بأن يحب .
وصمت العاشق على اضطراب
وعاد يسأل - هل أعرف هذا
السعيد ؟ وترد الفتاة فى
خجل رقيق : (نعم ... أنت
تعرفه ... تعرفه أكثر من
غيرك يا جلال) .

وعاد الفتى الى منزله
تستحبه الغبطة ويحفزه
الحب . وفى المنزل كان
ينتظره الوالد وابتدره قائلا:
يا جلال ... هل تعرف
فتاة تسمى نعمات؟ ويصمت
العاشق على خجل ويؤمن
بالإيجاب ...

لقد اتصل بى اليوم
صديقى اسماعيل بك ...
وأنت تعرفه جيدا ... ذلك
الرجل العصري المثقف
وأبدي استعداده التام
لمعاونتى على استرداد مكانتى
فى السوق المالية من جديد
ولقد شكرت هذا الصديق
المخلص الكريم ... ولكنه
أخبرنى أيضا عن قصة طريفة
قصتها عليه نعمات ... ولعلك
لا تعلم انها ابنته

وقفز جلال من مقعده
وتذكر كيف كان والده دائما
يمنيه بأنه سيخطب له فتاة
تدعى نعمات كريمة أحد
أصدقائه ... لما يعجبه فيها
من علم وخلق ... رباه ... انها
هى ... هى بعينها .

- نعم انها هى يا جلال .
لقد قصت على والدها كل
شئ قصصته عليها أنت ولما
سألها عنك عرف والدك على
الفور ... وهو الذى دفع لك
الرسوم يابنى .

وهكذا ... هكذا كانت
النهاية التى لم يتوقعها
العاشق مطلقا .

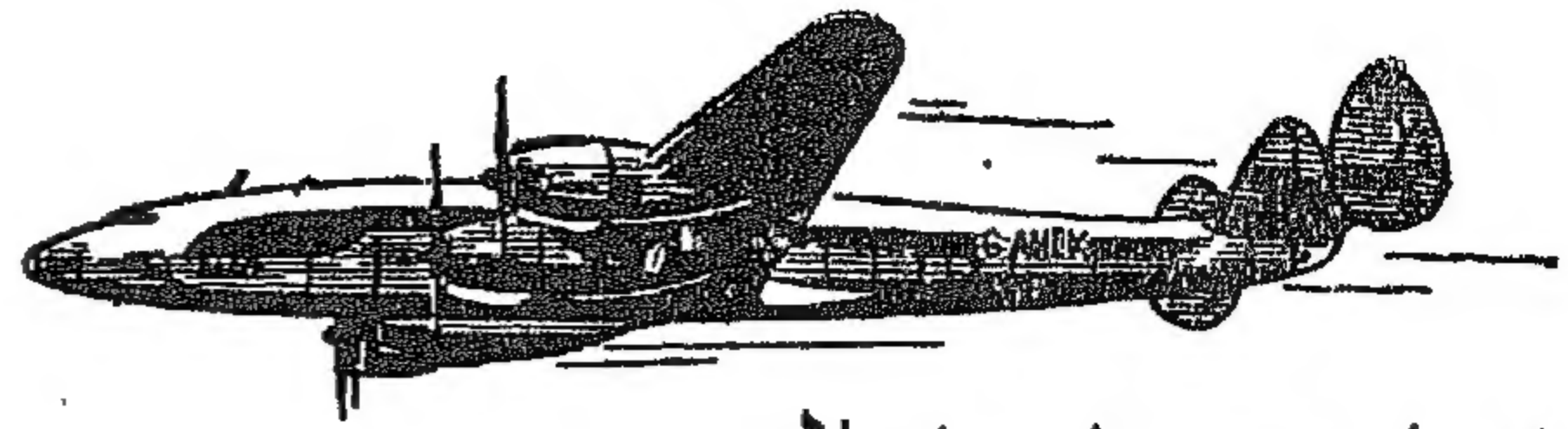
العاشق

بقية المنشور ص ٣٥

ملك لها . وهنا انطلق يتكلم
... وسرد لها كل شئ سردا
مفصلا . وحينئذ شعر
بالراحة تنفذ الى كيانه وترطب
قلبه الكسير . وران عليهما
صمت بليغ ... حزين .
ومن جديد عادت الخواطر
تدور فى ذهنه ... ترى هل
أخطأ أم أصاب أن صرح لها
بكل شئ هكذا . هل ستنفرد
منه ... ذلك الفقير ... والفقير
فى نظر هؤلاء عار أى عار .
وهل ... وهل !؟

كل هذه الاسئلة كانت
تخنق تفكيره وترتعد فى
رأسه المحموم .
وأطرق نعمات المدللة
هنيهة ... كانت واجمة ...
ولم يدر كيف يعلى هذا
الوجوم وأطرق بدوره ثم
افترقا بعد قليل .

ومضت أيام . وذات يوم
تلقى من الجامعة خطابا
يدعوه لاستلام بطاقته
الشخصية لانه قد سدد
الرسوم بمقتضى اللوائح
الجامعية . ولاول مرة منذ
شهور يدخل الجامعة . كان
يرتجف وهو يلتقى بزملائه
واحدا بعد الآخر . ولم يدرك
كيف يرد على أسئلتهم
الخرجة ... ووجد سبيلا
للخلاص فادعى انه كان
مريضا . وصدقه البعض أو
لم يصدقوا . والتقى أيضا
بفايز . ولم يشك هذا فى
أكذوبة مرضه ... وكان
يدور بعينيه يبحث عن
نعمات . وتملص قليلا من
فايز وهرع يبعث عنها .
ولقيها المسكين بقلب خافق .
وأسعده أنها كانت تبدو
فرحة برؤياه . وفى ذلك
اليوم لم يفترقا ... لم
يحضرا درسا واحدا ولكنهما
هرعا الى حديقة الحيوان



إن التعامل مع الرجال لأيسر من الاقتران بالعناوين !

لقد وجدت بصفتى مديرا للتصدير بشركتى ، أن الاتصال
بالرجال خير للعمل واجدى من الاتصال بعناوينهم ، اذ لن
يكون هناك داع للمراسلات التى ستقطع حتما عن آخرها ،
ولن يبقى هناك مجال لسوء التفاهم ، فإن المشا كل سيتم
بحيثما وحلها فى التوافق والخطبة . وهنا تظهر لك فوائد شبكة
خطوط الطرق الجوية البريطانية التى تمتد الى أكثر من ١٨٠٠٠
ميلا فى العالم أجمع . فإن الطرق الجوية البريطانية تصل
الى حيثما تريد الذهاب وهى فوق ذلك توصلنى - وكذلك حقاقتى - بسرعة
ووفى المواعيد الموضوعة ، كما أن إعداد رحلاتى بها غاية فى السهولة
فصروع شركة الطرق الجوية البريطانية تمهد كل شئ بغير زحمة أو اضطراب
وكل شئ يسير فى دقة كالساعة مع اختلاف واحد هام ، هو اتصالك بمن
تريد - شخصيا ! - فهى رائحة كل الروعة من أولها الى آخرها ! مستجد
اماعن الرحلة الجوية . ففى رائحة كل الروعة من أولها الى آخرها ! مستجد
الطعام بجائنا أن كنت جائعا ، والراحة فى المقاعد
المريحة إن كنت متعبا . وكل شئ ، وأنا اعنى " كل شئ " .
حقا تلمس فيه خبرة شركة الطرق الجوية البريطانية مدى
٣١ عامات كاملة قضيتها فى خدمة الطيارين .



بريطانيا العظمى . الولايات المتحدة الأمريكية . برمودا . كندا . جزر الهند الغربية .
وسط وجنوب أمريكا . الشرق الأوسط . غرب وشرق وجنوب أفريقيا . باكستان
الهند . سيلان . استراليا . نيوزيلاندا . الشرق الأقصى . اليابان .

الطرق الجوية البريطانية تقى بك كل العناية

سافد بطاثرات B.O.A.C

للاستعلامات ومجزر الايامكن اتصلاوا بمركز مجز الايامكن التابع للطرق الجوية البريطانية
القاهرة ١ شارع قصر النيل ت ٤٧٤٧-٤٩٩٩٩ الاسكندرية ٥ ميدان سعد زغلول
ت ٢٢٨٧٣ ا وجميع الوكلاء لمجزر الايامكن فى جميع المدن .

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A., S.A.A. AND T.E.A.I

احمد
خضير

شارع سليمان
باشا رقم ٤١
عمارة الشرق

تحف - خازات - أطقم شاي وقهوة - خذف نقى
تنزيل . ١٠٪ لعضوات اتحاد بنت النيل



كتبت الينا مندوبتنا السيدة أمنية توفيق فصولا ممتعة عن تطور الموضة فى باريس عاصمة الموضة العالمية، وكان آخر ما تلقيناه منها ومن مكاتبنا الاخرى مجموعة من أزباء المعاطف الفرو ، تخيرنا أجملها ونشرناه على هذه الصفحة حتى نكون أول من يقدم لقرائه الازياء الجديدة للمعاطف الفرو

وهذه المجموعة المختارة من معاطف الفرو البديعة التى تظهر بها الآن غادات باريس فى محافلها المختلفة قد اخترناها لك من بين مئات من المعاطف المماثلة التى تلقيناها من لندن ونيويورك وباريس ، وأظهر ما فيها أن الفرو الغالب عليها هو الفرو الابيض الذى يحتاج الى عناية ملحوظة فى لبسه والمحافظة عليه ، والى جانب ذلك توجد (الكابات) التى تنافس المعاطف الفرو وهى احدى موضوعات هذا الشتاء ، فتخبرى ما يعجبك ، لتصنعى معطفك على غرارهِ وتنافسى أختك الباريسية بجمالِك وقوامك الساحرين

مادامت مدموغة بماركة

كـرستوفـل

باريس

فقد بلغت الذروة في
دقتها وذوقها وجمالها



Christofle

FROM GENERATION TO GENERATION